**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 10-б класса**

**Рабочий план разработан на основе следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 237- ФЗ ( ред. От 23.07.2013) об образовании в Российской Федерации.

– Закона РФ«О физической культуре и спорте от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе « Готов к труду и обороне»

(ГТО);

- Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2008г.).

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе используется учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение,2012г; 2013г.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую* *часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу и лыжной подготовке. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

**Цель программы:** формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

**Задачи программы направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

– на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 10 | Челночный бег 4x9  м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| 10 | Бег 30 м, секунд | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| 10 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 |
| 10 | Бег 100 м, секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| 10 | Бег 2000 м, мин |  |  |  | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| 10 | Бег 3000 м, мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 |  |  |  |
| 10 | Прыжки  в длину с места | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| 10 | Подтягивание на высокой перекладине | 12 | 10 | 7 |  |  |  |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 10 | Наклоны  вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| 10 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |
| 10 | Бег на лыжах 5 км, мин | 26,00 | 27,00 | 29,00 | Без учета времени | | |
| 10 | Бег на лыжах 10 км, мин | Без учета времени | | |  |  |  |
| 10 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая  способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с.  Бег 30 м, с. | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекла- дине, количество раз | 10 | – |
| Подтягивания из виса, лежа на низкой  перекладине, количество раз | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | – | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,50 | – |

**Содержание учебной ПРОГРАММЫ**

**Программный материал по спортивным играм**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 10 – 11 классы |
| **Баскетбол.**  На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование ловли и передач мяча | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) |
| На совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторньх способностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола.  Игра по правилам |
| **Волейбол**.  На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование техники приема и передач мяча | Варианты техники приема и передач мяча |
| На совершенствование техники подач мяча | Варианты подач мяча |
| На совершенствование техники нападающего удара | Варианты нападающего удара через сетку |
| На совершенствование техники защитных действий | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам |
| На знания о физической культуре | Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизмана занятиях волейболом и баскетболом. Правила игры в волейбол.Правила игры в баскетбол.Особенности урочных и неурочных форм занятийфизическими упражнениями.Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. |

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная направленность | 10 – 11 классы | |
| Юноши | Девушки |
| На совершенствование строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении | |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении | |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами | С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями , штангой, на тренажерах, с эспандерами | Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад | Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок |
| На освоение и совершенствование опорных прыжков | Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой |
| На освоение и совершенствование акробатических упражнений | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.  Комбинации из ранее освоенных элементов |
| На развитие координационных способностей | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатическях упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастическях снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкядном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика | |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по двум канатам  без помощи ног и по  одному канату с помощью ног на скорость.  Лазанье по шесту, гимнастической лестнице,  стенке без помощи ног.  Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами | Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча | |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами | |
| На знания о физической культуре | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками.Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизмана занятиях гимнастикой.Основные формы и виды физических упражнений. | |
| На овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками | |
| Самостоятельные занятия | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями | |

**Программный материал по легкой атлегике**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | 10 – 11 классы | | |
| Юноши | | Девушки |
| На совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40 м.  Стартовый разгон.  Бег на результат на 100 м.  Эстафетный бег | | |
| На совершенствование техники длительного бега | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.  Бег на 2000 м | |
| На совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега | | |
| На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега | | |
| На совершенствования техники метания в цель и на дальность | Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в кори- дор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.  Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м.  Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м.  Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | |
| На развитие выносливости | Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка | Длительный бег до 20 мин | |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка | | |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов | | |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками | | |
| На знания о физической культуре | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятия о физической культуре личности.Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.Правила поведения, техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. . Правила соревнований.Комплекс ГТО . Нормативы комплекса ГТО. | | |
| На совершенствование организаторских умений | Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками | | |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой | | |

**Программный материал по лыжной подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная направленность | Классы | |
| 10 | 11 |
| На освоение техники лыжных ходов | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до  5 км (девушки) и до 8 км (юноши) |
| На знания о физической культуре | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.Современное олимпийское и физкультурно -массовое движение.Основы организации двигательного режима.Организация и проведение спортивно- массовых соревнований.Понятие телосложения и характеристика его основных типов. | |

**Учебно- тематический план**

**Распределение учебного времени  
прохождения программного материала  
по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| X |  |  |  |
| 1 | **Базовая часть** | 60 |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |  |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  |  |  |
| 1.4 | Легкая атлетика | 18 |  |  |  |
| 2 | **Вариативная часть** | 39 |  |  |  |
| 2.1 | Баскетбол | 21 |  |  |  |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 18 |  |  |  |
|  | Итого | 99 |  |  |  |

**В результате освоения программы по физической культуре общеобразовательных учреждений обучающиеся 10-б класса должны**

**знать** /**понимать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять технические действия в различных видах спортивных игр;

– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

* проведения самостоятельных занятий по формированию осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Литература и средства обучения**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура». 8-9 классы [Просвещение 2010г;2012г.]
2. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура». 10-11 классы (Просвещение 2012г, 2013г.)

**Материально-техническое обеспечение программы.**

|  |
| --- |
| Наименования объектов и средств  материально-технического обеспечения |
|
|
| **Гимнастика** |
| Стенка гимнастическая |
| Бревно гимнастическое низкое |
| Козел гимнастический |
| Перекладина гимнастическая |
| Конь гимнастический |
| Брусья гимнастические, параллельные |
| Канат для лазания, с механизмом крепления |
| Мост гимнастический подкидной |
| Скамейка гимнастическая жесткая |
| Коврик гимнастический |
| Маты гимнастические |
| Мяч малый (теннисный) |
| Скакалка гимнастическая |
| Палка гимнастическая |
| Мяч для фитнеса |
| Обруч гимнастический |
| **Спортивные игры** |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
| Мячи баскетбольные |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
| Стойки волейбольные универсальные |
| Сетка волейбольная |
| Мячи волейбольные |
| Мячи футбольные |
| Мячи для мини- футбола |
| Компрессор для накачивания мячей |
| Игровое поле (мини-футбола) |
| Спортивный зал |
| Площадка игровая волейбольная |
| **Лёгкая атлетика** |
| Сектор для прыжков в длину |
| Разметочные дорожки |
| Эстафетные палочки |
| Гранаты |
| Мячи для метания |
| Стойки для прыжков в высоту |
| Набивной мяч |
| Секундомер |
| Разметочные фишки |
| Полоса препятствий |
| Полоса препятствий |
| **Лыжная подготовка** |
| Лыжи |
| Палки |
| Ботинки |
| Лыжные мази и парафины |
| Учебная трасса |
| Тренировочная трасса |

**Календарно - Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки  обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| Сприн- терский бег (5 ч) | Изучение  нового  материала | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный  бег. Специальные беговые упражнения. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.  Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 1.09 |  |
| Совершенствования | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 4.09 |  |
| Совершенствования | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Правовые основы физической культуры и спорта.Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 5.09 |  |
| Совершенствования | 8.09 |  |
|  | Учетный | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег.  Развитие скоростных способностей. Комплекс ГТО. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Юн.«5» – 13,5 с.;  «4» – 14,0 с.;  «3» – 14,3 с.  Дев «5» – 17,0 с.;  «4» – 17,5 с.;  «3» – 18,0 с. | Комплекс 1 | 11.09 |  |
| Прыжок  в длину  (3 ч) | Изучение  нового  материала | Прыжок в длину способом «прогнувшись»  с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  Биохимические основы прыжков | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | Текущий | Комплекс 1 | 12.09 |  |
| Комплексный | 15.09 |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств .Нормативы ГТО. | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | ЮН.«5» – 450 см;  «4» – 420 см;  «3» – 410 см  ДЕВ. «5» – 400 см;  «4» – 370 см;  «3» – 340 см | Комплекс 1 | 18.09 |  |
| Метание  мяча  и гранаты  (3 ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 1 | 19.09 |  |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | ***Уметь:*** метать гранату  из различных положений на дальность  и в цель | Текущий | Комплекс 1 | 22.09 |  |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Понятия о физической культуре личности. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату  на дальность | ЮН,«5» – 32 м;  «4» – 28 м;  «3» – 26 м.ДЕВ.«5» – 22 м;  «4» – 18 м;  «3» – 14 м | Комплекс 1 | 25.09 |  |
| **Гимнастика (21 ч)** | | | | | | | |
| Висы  и упоры (11 ч) | Комбинированный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизмана занятиях гимнастикой | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 26.09 |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре(ю). Толчком ног подъем в упор (д)  Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 29.09 |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. (ю)Толчком двух ног вис углом. (д)Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 2.10 |  |
| Совершенствования | 3.10 |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания  на перекладине. Подъем переворотом(ю) . Толчком двух ног вис углом(д) .  Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 6.10 |  |
|  | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение  из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.(ю) . Равновесие на верхней жерди. (д)  Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение  из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом(ю). Равновесие на верхней жерди. (д)  Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 10.10 |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение  из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. (Ю) Равновесие на верхней жерди. (д)  Основы биомеханики гимнастических упражнений. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 13.10 |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение  из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом.(ю) Упор присев на одной ноге. (д) Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 16.10 |  |
| Совершенствования | 17.10 |  |
| Учетный | Подтягивания на перекладине. Лазание  по канату на скорость(ю). Выполнение комбинации на разновысоких  брусьях.(д) ОРУ на месте.Особенности методики занятий с младшими школьниками | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату | «5» – 11 р.;  «4» – 9 р.;  «3» – 7 р.  Лазание *(6 м)*:  «5» – 11 с.; | Комплекс 2 | 20.10 |  |
|  |  |  |  | «4» – 13 с.;  «3» – 15 с.  Оценка техники выполнения. |  |  |  |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч) | Совершенствования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. (ю) ОРУ с гантелями. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. (д)Развитие координационных способностей . | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 | 23.10 |  |
| Совершенствования | 24.10 |  |
| Совершенствования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках(ю) . Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ( д) .ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 | 27.10 |  |
| Совершенствования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках.(ю). Стойка на руках *(с помощью)*. Стоя на коленях, наклон назад (д) ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 | 30.10 |  |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов  *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.(ю) Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла.(д). Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 | 31.10 |  |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.(ю) Развитие скоростно-силовых качеств Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла.(д) Оказание первой помощи при травмах. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 | 10.11 |  |
| Совершенствования | 13.11 |  |
|  | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня(ю) Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой.(д) Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации  *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 | 14.11 |  |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня(ю) Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой.(д) Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации  *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 | 17.11 |  |
| Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня(ю)и (д) | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации  *(5 элементов)* | Оценка техники  выполнения комбинации из 5 элементов | Комплекс 2 | 20.11 |  |
| **Спортивные игры (42 ч)** | | | | | | | |
| Волейбол  (21 ч) | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях волейболом. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 21.11 |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 24.11 |  |
|  | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 27.11 |  |
| Совершенствования | 28.11 |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 1.12 |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 4.12 |  |
| Учётный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи  мяча | Комплекс 3 | 5.12 |  |
|  | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 8.12 |  |
| Совершенствования | 11.12 |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 12.12 |  |
| Учётный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники  подачи мяча | Комплекс 3 | 15.12 |  |
| Совершенствования | 18.12 |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 19.12 |  |
| Совершенствования | 22.12 |  |
| Правила техники безопасности.  Переход с одновременных ходов на попеременные  Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах |  | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 25.12 |  |
| Совершенствования | 26.12 |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.  Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 29.12 |  |
| **Лыжная подготовка 18** | | | | | | |
| Освоение нового материала | . Основные правила проведения соревнований. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях лыжной подготовкой. | **Уметь:** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | 12.01 |  |
| Совершенствование | Попеременный двухшажный ход. Одновременные одношажные ходы. Прохождение дистанции 3 – 4 км. .Современное олимпийское и физкультурно -массовое движение. | **Уметь:** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | 15.01 |  |
| Комплексный | Попеременный двухшажный ход. Одновременные одношажные ходы. Прохождение дистанции 3 – 4 км.. | **Уметь:** передвигаться на лыжах свободным и классическим стилем. | Текущий | Комплекс 4 | 16.01 |  |
| Освоение нового материала | Прямой переход с одновременного одношажного на попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3-5 км. Особенности физической подготовки лыжника. | **Уметь:** передвигаться на лыжах классическим стилем , выполнять прямой переход. | Текущий | Комплекс 4 | 19.01 |  |
| Совершенствование | Прямой переход с одновременного одношажного на попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. .Основы организации двигательного режима. | **Уметь:** передвигаться на лыжах классическим стилем , выполнять прямой переход. | Текущий | Комплекс 4 | 22.01 |  |
| Освоение нового материала | Переход с прокатом с одновременного одношажного на попеременные ходы. Прохождение дистанции 4-5км. в среднем темпе. | **Уметь:** передвигаться на лыжах классическим стилем , выполнять переход. | Текущий | Комплекс 4 | 23.01 |  |
| Совершенствование | Переход с прокатом с одновременного одношажного на попеременные ходы. Специально- подготовительные упражнения ( упр. для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот).Эстафета с передачей палок | **Уметь:** передвигаться на лыжах классическим стилем , выполнять переход. | Текущий | Комплекс 4 | 26.01 |  |
| Освоение нового материала | Переход с неоконченным толчком одной палкой. Прохождение дистанции 4-5км. в среднем темпе. Основные элементы тактики в лыжных ходов. | **Уметь:** передвигаться на лыжах классическим стилем , выполнять переход. | Текущий | Комплекс 4 | 29.01 |  |
| Совершенствование | Переход с неоконченным толчком одной палкой. Прохождение дистанции 3(д) 5(ю) пе пересечённой местности. | **Уметь:** передвигаться на лыжах классическим стилем , выполнять переход. | Текущий | Комплекс 4 | 30.01 |  |
| Освоение нового материала | Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону. Спуски с горы и подъёмы . | **Уметь:** передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия. | Текущий | Комплекс 4 | 2.02 |  |
| Освоение нового материала | Перепрыгивание в сторону .Упражнения для овладения вращением и контрвращением тела .Эстафета . . Правила соревнований. | **Уметь:** передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия. | Текущий | Комплекс 4 | 5.02 |  |
| Освоение нового материала | Перелезание верхом , сидя и боком. .Преодоление несплошного препятствия (пролезанием или подползанием).Прохождение дистанции до 5км свободным стилем. Олимпийские игры современности. | **Уметь:** передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия. | Текущий | Комплекс 4 | 6.02 |  |
| Совершенствование | Перелезание верхом , сидя и боком. .Преодоление несплошного препятствия (пролезанием или подползанием).Прохождение дистанции до 5 по пересечённой местности. | **Уметь:** передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия. | Текущий | Комплекс 4 | 9.02 |  |
| Комбинированный | Преодоление подъёмов и препятствий различными способами при прохождении дистанции 3-4 км. Переходы с одновременного хода на попеременные. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. | **Уметь:** передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия. | Текущий | Комплекс 4 | 12.02 |  |
| Комбинированный | Преодоление подъёмов и препятствий различными способами при прохождении дистанции 3-5 км. Переходы с одновременного хода на попеременные. | **Уметь:** передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия. | Текущий | Комплекс 4 | 13.02 |  |
| Учётный | Бег на лыжах 3км.(д) 5 км. (ю) свободным стилем .Игры по выбору учащихся.Олимпийские игры в Сочи. | **Уметь:** передвигаться на лыжах 3-5 км с максимальной скоростью. | Оценка качества Д. 5-18.30  4 – 19.30  3- 21.00  Ю 5-26.00  4- 27.00  3-29.00 | Комплекс 4 | 16.02 |  |
| Комбинированный | Преодоление подъёмов и препятствий различными способами при прохождении дистанции 10 км. Переходы с одновременного хода на попеременные. | **Уметь:** передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия. | Текущий.  Оценка качества без учета времени | Комплекс 4 | 19.02 |  |
| Учётный | Бег на лыжах 3км.(д) 5 км. ( ю) классическим стилем. Спуски с горы. Организация и проведение спортивно- массовых соревнований. | **Уметь:** передвигаться на лыжах 3-5 км с максимальной скоростью. | Оценка качества Д. 5-18.30  4 – 19.30  3- 21.00  Ю 5-26.00  4- 27.00  3-29.00 | Комплекс 4 | 20.02 |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.  Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники нападающего удара | Комплекс 3 | 26.02 |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.  Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 27.02 |  | |
| Совершенствования | 2.03 |  | |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.  Учебная игра. Развитие координационных способностей. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 5.03 |  | |
| Баскетбол  (21 ч) | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв  *(2* × *1)*. Развитие скоростных качеств. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях баскетболом. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 6.03 |  | |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста- новок игрока. Передача мяча различными  способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 12.03 |  | |
|  |  | прорыв *(2* × *1)*. Развитие скоростных  качеств |  |  |  |  | |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными спо- собами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв  *(3* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 13.03 | |  |
| Совершенствования | 16.03 | |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке  со средней дистанции. Зонная защита *(2* × *3)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 19.03 | |  |
| Совершенствования | 20.03 | |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке  со средней дистанции. Зонная защита  *(2* × *3)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 23.03 | |  |
| Совершенствования | 6.04 | |  |
| Комплексный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке  со средней дистанции. Зонная защита  *(3* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 9.04 | |  |
| Комплексный | 10.04 | |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста- новок игрока. Передача мяча различными  способами в движении. Бросок мяча | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой  ситуации тактико- | Текущий | Комплекс 3 | 13.04 | |  |
|  |  | в прыжке со средней дистанции. Зонная  защита *(2* × *1* × *2)*. Развитие скоростных качеств | технические действия |  |  |  | |  | |
| Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке  со средней дистанции. Зонная защита  *(2* × *1* × *2).* Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники ведения  мяча | Комплекс 3 | 16.04 | |  | |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2* × *1* × *2)*. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи  мяча | Комплекс 3 | 17.04 | |  | |
| Совершенствования | 20.04 | |  | |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите  *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 23.04 | |  | |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста- новок игрока. Передача мяча различными  способами в движении с сопротивлением. | ***Уметь:*** выполнять  в игре или игровой  ситуации тактико-технические действия | Оценка техники броска в прыжке | Комплекс 3 | 24.04 | |  | |
|  | Совершенствования | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите.*.* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять  в игре или игровой  ситуации тактико-технические действия. | Текущий |  | 37.04 | |  | |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста- новок игрока. Передача мяча различными  способами в движении с сопротивлением.  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска*).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 30.03 | |  | |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста- новок игрока. Передача мяча различными  способами в движении с сопротивлением.  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска*).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 7.05 | |  | |
|  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 8.05 | |  | |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники штрафного броска | Комплекс 3 | 14.05 | |  | |
| **Легкая атлетика (7 ч)** | | | | | | | | | |
| Спринтерский бег.  (4 ч) | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Специальные беговые упражнении.. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 15.05 | |  | |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный  бег.  Дозирование нагрузки при занятиях бегом | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 18.05 | |  | |
| Комплексный | 21.05 | |  | |
|  | Учетный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  Прикладное значение легкоатлетических упражнений | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Ю«5» – 13,5 с.;  «4» – 14,0 с.;  «3» – 14,3 с.  Дев «5» – 17,0 с.;  «4» – 17,5 с.;  «3» – 18,0 с. | Комплекс 4 | 22.05 | |  | |
| Метание  мяча  и гранаты.  Прыжок в высоту (3ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 4 | 25.05 | |  | |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Прыжок в высоту.Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату  на дальность | Ю«5» – 32 м;  «4» – 28 м;  «3» – 26 м  .Д.«5» – 22 м;  «4» – 18 м;  «3» – 14 м | Комплекс 4 | 28.05 | |  | |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Переход через планку. Челночный бег.  Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых  шагов | Текущий | Комплекс 4 | 29.05 | |  | |