**[Государственное бюджетное образовательное учреждение город Москвы](http://school-3-vector.ucoz.ru/)**

[**Школа** **№2065**](http://school-3-vector.ucoz.ru/)

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школа № 2065

«Вектор»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.С. Файдюк

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по**

**физической культуре для 10-х классов**

**на 2014-2015 учебный год**

**3 часа в неделю**

**34 учебные недели**

**Учитель:**

**Домнинский Александр Евгеньевич**

**г.Москва**

**2014**

Программа составлена на основе программы доктора педагогических наук В.И. Лях, кандидата педагогическиx наук А.А. Зданевич, которая допущена Министерством образования и нayки Российской Федерации 7-е издание Москва «Просвещение» 2010

Рецензенты: начальник УМО Центра организационного обеспечения физического воспитания департамента образования Москвы, кандидат педагогических наук H .H. Назаркина; методист по физической культуре Западного административного округа Москвы, заслуженный учитель Российской Федерации Н. Н. Назарова; профессор Российского государственного университета физической культуры, доктор педагогических наук Ю.Г. Травин

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благoприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения B этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

Программа скорректирована. Вариативная часть программы использована на расширение учебного материала по четвертям.

Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорово го образа жизни. В процессе обучения учащимися используются учебники по физической культуре под редакцией Ляха В. И.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

**ЦЕЛЬЮ** физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

* расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
* расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
* гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
* развитие физических качеств;
* развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

**Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 525 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю с V по IX классы.

В программе предусмотрен резерв свободного учебного времени предназначенный учителю образовательного учреждения для реализации его собственного подхода по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Высокое качество урока во многом зависит от индивидуального, дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а также с учетом социальных условий.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать/понимать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнения различной направленности;

**Уметь**:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

**Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

***Объяснять***

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
* цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

***Характеризовать****:*

* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
* особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
* особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
* -особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

***Соблюдать правила:***

* личной гигиены и здорового образа жизни;
* организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

***Проводить***

* самостоятельные занятия физическими упражнениями;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
* приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство по виду спорта.

***Составлять****:*

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

***Определять:***

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями;
* функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

При оценке учеников необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. В зависимости от материально- технической оснащенности школы МО учителей физической культурыопределяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раз-**  **дел**  **про-**  **грам-**  **мы** | **Тема**  **уро-**  **ка** | **№ урока**  **2 ч.**  **(3 ч.)** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** |
|
| **I Четверть – 18 (27) часов.** Легкая атлетика – 8 (12) часов, русская лапта – 7 (10) часов, гимнастика - 3 (5) часа. | Теорет. знания, бег | 1 (1) | Инструктаж по технике безопасности. Длительное сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег (способы передачи эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств. | Знать правила поведения на уроках физической культуры. Уметь правильно выполнять упражнения в беге. Иметь тетрадь по ФК. |
| Теорет. знания, бег, передача и ловля | 2 (2) | Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача и ловля малого мяча в парах одной и двумя руками до 15-18 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых, координационных способностей. | Знать меры безопасности на уроках легкой атлетики. Уметь правильно выполнять упражнения в беге и с теннисным мячом. |
| Правила л\а и лапты | (3) | О.Р.У. в движении. Игры с бегом – «Встречная эстафета», «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 метров)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Салки в тройках», «Командные салки», тактические игры в «Русскую лапту». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей | Знать правила игры. Уметь самостоятельно играть. Уметь выполнять обязанности помощника судьи. |
| Бег, прыжки, передачи и ловля. | 3 (4) | О.Р.У. Бег до 3 минут. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег с ускорением до 60 -100 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Передача и ловля теннисного мяча одной и двумя руками до 20 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять специальные беговые, прыжковые и метательные упражнения. |
| Бег, прыжки, передачи и ловля. | 4 (5) | О.Р.У. Бег до 4 минут. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Низкий старт. Бег с ускорением до 60 - 100 м. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Передача и ловля теннисного мяча одной и двумя руками до 20 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять специальные беговые, прыжковые и метательные упражнения. |
| Правила л\а и лапты | (6) | О.Р.У. в движении. «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 метров)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Салки в тройках», «Командные салки», тактические игры в «Русскую лапту». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей | Знать правила игры. Уметь самостоятельно играть. Уметь выполнять обязанности помощника судьи. |
|  | Бег, прыжки, метания, ловля. | 5(7) | О.Р.У. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением до 60 - 100 м. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Броски и ловля теннисного мяча: на дальность с 4-5 бросковых шагов, «свечой», передача и ловля одной и двумя руками до 20 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять специальные беговые, прыжковые и метательные упражнения. |
| Бег, прыжки, метания, ловля. | 6(8) | О.Р.У. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега - зачет. Броски и ловля теннисного мяча: на дальность с 4-5 бросковых шагов, «свечой», передача и ловля одной и двумя руками до 20 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять специальные беговые, прыжковые и метательные упражнения. |
| Правила л\а и лапты | (9) | О.Р.У. в движении. «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки», тактические игры в «Русскую лапту». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей | Знать правила игры. Уметь самостоятельно играть. Уметь выполнять обязанности помощника судьи. |
| Бег, метания, ловля. | 7(10) | О.Р.У. Бег в равномерном темпе до 6 минут. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 - 100 м. Толкание ядра (3\5 кг). Броски и ловля теннисного мяча: на дальность с 4-5 бросковых шагов, «свечой», передача и ловля одной и двумя руками до 20 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять специальные беговые и метательные упражнения. |
| Бег, метания. | 8(11) | О.Р.У. Правила соревнований и меры безопасности. Легкоатлетическое многоборье: бег 60 м («спринт»); метание на дальность с разбега; двух (д) и трех (м) минутный бег («стайер»). Оформление тетрадей по ФК. | Знать правила соревнований и меры безопасности выполнения легкоатлетических упражнений. |
| Правила л\а и лапты | (12) | О.Р.У. в движении. Игры с бегом – «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать правила игры. Уметь самостоятельно играть. Уметь выполнять обязанности помощника судьи. |
|  | Бег, удары битой, ловля | 9(13) | О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 8-10 минут. Толкание ядра (3\5 кг). Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Повторный скоростной бег до 60 м. Ловля «свеч». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости. | Знать меры безопасности при выполнении ударов битой. Уметь правильно выбрать темп бега на длинную дистанцию. |
| Бег. | 10(14) | О.Р.У. в движении. Бег 100 м («спринт»). 6-ти минутный бег («стайер») – зачеты. Удары битой сверху и снизу. Оформление тетрадей по ФК. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать правила соревнований в беге. Уметь правильно выбрать темп бега на длинную дистанцию. |
| Правила л\а и лапты | (15) | О.Р.У. в движении. «Эстафета по кругу (этапы по 40-60 м)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать правила игр. Уметь играть в команде. |
| Бег. | 11(16) | О.Р.У. в движении. Бег 30 м («спринт»). 12-ти минутный бег («стайер») – зачеты. Удары битой сверху и снизу. Оформление тетрадей по ФК. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей | Знать правила соревнований в беге. Уметь правильно выбрать темп бега на длинную дистанцию. |
| Кросс, удары битой | 12(17) | О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 15 минут с преодолением естественных препятствий. Толкание ядра (3/5 кг). Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Ловля «свеч». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости. | Знать меры безопасности при выполнении ударов битой. Уметь правильно выбрать темп бега на длинную дистанцию. |
| Правила русской лапты | (18) | О.Р.У. в движении. Правила игры «Русская лапта». Игры: - с волейбольным мячом «Перестрелка»; - с теннисным мячом «Русская лапта» (тактика нападения). Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей | Знать правила игр. Уметь играть в команде. |
| Кросс, тактика игры | 13(19) | О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 15 минут с преодолением естественных препятствий. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Броски и ловля «свеч». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости. | Знать меры безопасности при выполнении ударов битой. Уметь правильно выбрать темп бега на длинную дистанцию. Уметь играть в команде. |
| Кросс, тактика игры | 14(20) | О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 15 минут с преодолением естественных препятствий. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Броски и ловля «свеч». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости. | Знать меры безопасности при выполнении ударов битой. Уметь правильно выбрать темп бега на длинную дистанцию. Уметь играть в команде. |
| Тактика игры | (21) | О.Р.У. в движении. Правила игры «Русская лапта». Игры: - с волейбольным мячом «Перестрелка»; - с теннисным мячом «Русская лапта» (тактика защиты). Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать правила игр. Уметь играть в команде. |
|  | О.Ф.П., гимнастика | 15(22) | Меры безопасности на занятиях гимнастикой. О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий (1 вариант). Броски набивного мяча (2/3 кг) разными способами. Игры: - с волейбольным мячом «Волейбольная перестрелка»; - с теннисным мячом «Мини-лапта». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать меры безопасности на занятиях гимнастикой. Уметь правильно выбирать игровые действия в играх. |
| О.Ф.П., гимнастика | 16(23) | О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий (1 вариант). Броски набивного мяча (2/3 кг) разными способами. Игры: - с волейбольным мячом «Перестрелка»; - с теннисным мячом «Мини-лапта». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать меры безопасности на занятиях гимнастикой. Уметь правильно выбирать игровые действия в играх. |
| Тактика игры | (24) | О.Р.У. в движении. Правила игры «Мини-лапта». Игры: - с волейбольным мячом «Волейбольная перестрелка»; - с теннисным мячом «Мини-лапта». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать правила игр. Уметь играть в команде. |
| О.Ф.П., гимнастика | 17(25) | О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий (1 вариант). Броски набивного мяча (2/3 кг) разными способами. Игры: - с волейбольным мячом «Волейбольная перестрелка»; - с теннисным мячом «Мини-лапта». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать меры безопасности на занятиях гимнастикой. Уметь правильно выбирать игровые действия в играх. |
| О.Ф.П. | 18(26) | О.Р.У. «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 1. Челночный бег 4 х 9 м; 2. Прыжок в длину с места; 3. Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д); 4. Наклон вперед в положении сидя; 5. Поднимание туловища за 1 мин. | Знать правила выполнения контрольных упражнений (тестов). Уметь определять уровень своей физической подготовленности. |
| Тактика игры | (27) | О.Р.У. в движении. Правила игры «Мини-лапта». Игры: - с волейбольным мячом «Волейбольная перестрелка»; - с теннисным мячом «Мини-лапта». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать правила игр. Уметь играть в команде. |
| **II Четверть – 14 (21) :** гимнастика – 7 (7) часов; волейбол – 7 (7) часов; учебные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей – 0 (7) часов. | Передача, акробатика | 19(28) | О..Р.У. Передача мяча после перемещения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (ю). Комбинация ранее изученных акробатических упражнений (д). Круговая тренировка – 1 комплекс упражнений (передвижения в упоре, подтягивание в висе, лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, тяга на блоке). Развитие силовых и координационных способностей. | Знать меры безопасности на занятиях спортивными играми. Уметь выполнять упражнения самостоятельно. |
| Передача , висы и упоры | 20(29) | О..Р.У. Передача мяча после перемещения. Толчком двумя подъем переворотом в упор (м); махом одной толчком другой вис прогнувшись на нижней с опорой о верхнюю (д). Круговая тренировка – 1 комплекс упражнений. Развитие силовых и координационных способностей. | Знать меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах и гимнастических снарядах. Уметь выполнять упражнения самостоятельно. |
| Правила игры | (30) | Учебные игры на совершенствование: перемещений в стойке волейболиста – «Достань колено!», «Елочка»; передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «Мини-волейбол 3х3».Развитие координационных и кондиционных способностей. | Знать правила игр. Уметь правильно выбирать игровые действия. |
| Передача, акробатика | 21(31) | О..Р.У. Передача мяча после перемещения. Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок через плечо в полушпагат (ю). Комбинация ранее изученных акробатических упражнений (д). Круговая тренировка – 1 комплекс упражнений. Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения самостоятельно и технически правильно. |
| Передача, висы и упоры | 22(32) | О..Р.У. Передача мяча после перемещения. Толчком двумя подъем переворотом в упор (м); махом одной толчком другой вис прогнувшись на нижней с опорой о верхнюю (д). Круговая тренировка – 1 комплекс упражнений. Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения самостоятельно и технически правильно. Знать правила выполнения страховки сложных упражнений. |
| Правила игры | (33) | Учебные игры на совершенствование: перемещений в стойке волейболиста – «Достань колено!», «Елочка»; передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «Мини-волейбол 2х2».Развитие координационных и кондиционных способностей. | Знать правила игр. Уметь правильно выбирать игровые действия. |
| Пр. нап. удар, акробатика | 23(34) | О..Р.У. Прямой нападающий удар. Стойка на голове и руках силой (ю); Комбинация ранее изученных акробатических упражнений (д). Круговая тренировка – 1 комплекс упражнений (передвижения в упоре, подтягивание в висе, лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, тяга на блоке). Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения самостоятельно и технически правильно. |
| Пр. нап. удар, висы и упоры | 24(35) | О..Р.У. Прямой нападающий удар. Толчком двумя подъем переворотом в упор (м); махом одной толчком другой вис прогнувшись на нижней с опорой о верхнюю (д). Круговая тренировка – 1 комплекс упражнений. Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения самостоятельно и технически правильно. |
| Правила игры | (36) | Учебные игры на совершенствование: перемещений в стойке волейболиста – «Достань колено!», «Елочка»; передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «Мини-волейбол 2х2».Развитие координационных и кондиционных способностей. | Знать правила игр. Уметь правильно выбирать игровые действия. |
| Пр. нап. удар, акробатика | 25(37) | О..Р.У. Прямой нападающий удар. Блокирование. Комбинации акробатических упражнений (ю.; д.)Круговая тренировка – 2 комплекс упражнений (передвижения в упоре, передвижения в висе, лазание по горизонтальному канату, тяга на блоке). Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения самостоятельно и технически правильно. |
| Пр. нап. удар , висы и упоры | 26(38) | О..Р.У. Прямой нападающий удар. Блокирование. Из виса завесом опускание в упор присев через стойку на руках (ю); махом одной толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом на 90 0 . Круговая тренировка – 2 комплекс упражнений. Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения самостоятельно и технически правильно. |
| Правила игры | (39) | Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «Волейбол 6х6» (тактика нападения через игрока передней линии). Развитие координационных и кондиционных способностей. | Знать правила игр. Уметь правильно выбирать игровые действия. |
| В.п.подача акробатика | 27(40) | О..Р.У. Верхняя прямая подача и прием подачи. Комбинация акробатических упражнений. Круговая тренировка – 2 комплекс упражнений (передвижения в упоре, передвижения в висе, лазание по горизонтальному канату, тяга на блоке). Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения самостоятельно и технически правильно. |
| В. п. под., висы и упоры | 28(41) | О..Р.У. Верхняя прямая подача и прием подачи. Тактика нападения и защиты. Комбинации упражнений на параллельных брусьях и перекладине (м) и на разновысоких брусьях (д). Круговая тренировка – 2 комплекс упражнений. Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения самостоятельно и технически правильно. |
| Правила игры | (42) | Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «В 3-х с перемещением», «Волейбол 6х6» (тактика нападения через игрока передней линии). Развитие координационных и кондиционных способностей. | Знать правила игр. Уметь правильно выбирать игровые действия. |
| В.п.подача акробатика | 29(43) | О..Р.У. Верхняя прямая подача и прием подачи. Тактика нападения и защиты. Комбинация акробатических упражнений. Круговая тренировка – 2 комплекс упражнений (передвижения в упоре, передвижения в висе, лазание по горизонтальному канату, тяга на блоке). Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения самостоятельно и технически правильно. |
| В. п. под., висы и упоры | 30(44) | О..Р.У. Верхняя прямая подача и прием подачи. Тактика нападения и защиты. Комбинации упражнений на параллельных брусьях и перекладине (м) и на разновысоких брусьях (д). Круговая тренировка – 2 комплекс упражнений. Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения самостоятельно и технически правильно. |
| Правила игры | (45) | Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «Волейбол 6х6» (тактика нападения через игрока передней линии). Развитие координационных и кондиционных способностей. | Знать правила игр. Уметь правильно выбирать игровые действия. |
| О.Ф.П. | 31(46) | О.Р.У. в движении. Тесты – 1. Челночный бег 4х9м; 2. Прыжок в длину с места; 3. Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д); 4. Наклон вперед в положении сидя; 5. Поднимание туловища за 1 минуту. | Знать правила выполнения контрольных упражнений (тестов). Уметь определять уровень своей физической подготовленности. |
| Лазание, тактика игры | 32(47) | О.Р.У. в движении. Полоса препятствий «Экстрим» (передвижения в висе, в упоре, лазание, перелезание и т.д.). Учебная двусторонняя игра. Тактика нападения и защиты. Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь правильно подбирать упражнения по сложности выполнения. |
| Тактика игры | (48) | Спортивные игры по выбору учащихся. Развитие силовых и координационных способностей. | Знать правила игр. Уметь выполнять обязанности помощника судьи. |
| **III Четверть – 20(30) часов:** гимнастика – 8 (8) ; баскетбол – 8 (8); легкая атлетика – 4 4); учебные игры на развитие координационных и кондиционных способностей – 0 (10). | Ведение, аэробика | 33(49) | Меры безопасности на занятиях спортивными играми и на тренажерах. Ритмическая гимнастика. Ведение с изменением направления. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Круговая тренировка – 3 комплекс (на аэробную выносливость). Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости. | Знать меры безопасности и соблюдать их. Уметь правильно пользоваться тренажерами. |
| Ведение, передачи, О.Ф.П. | 34(50) | Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Ритмическая гимнастика. Ведение с изменением направления и скорости движения. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Круговая тренировка – 4 комплекс (на силовую выносливость – д.; с гантелями и гирями до 16-24 кг – ю.). Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять упражнения. Уметь правильно подбирать нагрузку при выполнении упражнений. |
| Правила игры | (51) | О.Р.У. в движении. Учебные игры на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча – «Комбинированные эстафеты», «Стритбол 2х2». Развитие координационных и кондиционных способностей. | Знать правила игр. Уметь играть самостоятельно. |
| Ведение, аэробика | 35(52) | Ритмическая гимнастика. Ведение с изменением направления. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Круговая тренировка – 3 комплекс (на аэробную выносливость). Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости. | Знать меры безопасности и соблюдать их. Уметь правильно пользоваться тренажерами. |
| Ведение, ловля и передачи, О.Ф.П. | 36(53) | Возрождение Олимпийских игр современности. Ритмическая гимнастика. Ведение с изменением направления и скорости движения. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Круговая тренировка – 4 комплекс (на силовую выносливость – д.; с гантелями и гирями до 16-24 кг – ю.). Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять упражнения. Уметь правильно подбирать нагрузку при выполнении упражнений. |
| Правила игры | (54) | О.Р.У. в движении. Учебные игры на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча – «Комбинированные эстафеты», «Стритбол 2х2». Развитие координационных и кондиционных способностей. | Знать правила игр. Уметь играть самостоятельно. |
| Бросок, аэробика | 37(55) | Ритмическая гимнастика. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Бросок в прыжке. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Круговая тренировка – 3 комплекс (на аэробную выносливость). Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости. | Знать меры безопасности и соблюдать их. Уметь правильно пользоваться тренажерами. |
| Бросок, лов., пер-чи, О.Ф.П. | 38(56) | Ритмическая гимнастика. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Бросок в прыжке. Круговая тренировка – 4 комплекс (на силовую выносливость – д.; с гантелями и гирями до 16-24 кг – ю.). Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять упражнения. Уметь правильно подбирать нагрузку при выполнении упражнений. |
| Правила игры | (57) | О.Р.У. в движении. Учебные игры на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча – «Комбинированные эстафеты», «Стритбол 2х2», «Мини-баскетбол 2х2». Развитие координационных и кондиционных способностей. | Знать правила игр. Уметь играть самостоятельно. |
| Бросок одной, аэробика | 39(58) | Ритмическая гимнастика. Бросок после ведения. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Круговая тренировка – 3 комплекс (на аэробную выносливость). Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости. | Уметь правильно пользоваться тренажерами.. Уметь правильно подбирать нагрузку при выполнении упражнений. |
| Бросок од., О.Ф.П. | 40(59) | Ритмическая гимнастика. Бросок одной с места и в движении. Взаимодействие 2-х через «заслон». Круговая тренировка – 4 комплекс (на силовую выносливость – д.; с гантелями и гирями до 16-24 кг – ю.). Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять упражнения. Уметь правильно подбирать нагрузку при выполнении упражнений. |
| Правила игры | (60) | О.Р.У. в движении. Учебные игры на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча – «Комбинированные эстафеты», «Стритбол 2х2», «Мини-баскетбол 3х3». Развитие координационных и кондиционных способностей. | Знать правила игр. Уметь играть самостоятельно. |
| Бросок , тактика, аэробика | 41(61) | Ритмическая гимнастика. Бросок одной с места и в движении. Взаимодействие 2-х через «заслон». Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Круговая тренировка – 5 комплекс (на аэробную выносливость). Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости. | Уметь правильно пользоваться тренажерами.. Уметь правильно подбирать нагрузку при выполнении упражнений. |
| Бросок, тактика, О.Ф.П. | 42(62) | Ритмическая гимнастика. Бросок одной в прыжке. Взаимодействие 3-х «малая восьмерка». «Персональная опека». Круговая тренировка – 6 комплекс (на силовую выносливость-д.; комплекс «Вейдера»-ю.). Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять упражнения. Уметь правильно подбирать нагрузку при выполнении упражнений. |
| Правила игры | (63) | О.Р.У. в движении. Учебные игры на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча – «Комбинированные эстафеты», «Стритбол 2х2», «Мини-баскетбол 3х3». Развитие координационных и кондиционных способностей. | Знать правила игр. Уметь играть самостоятельно. |
| Тактика игры, аэробика | 43(64) | Правила составления комплексов упражнений для сохранения правильной осанки. Взаимодействие 3-х «малая восьмерка». Учебная двусторонняя игра 2х2, 3х3. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Круговая тренировка – 5 комплекс (на аэробную выносливость). Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости. | Уметь правильно пользоваться тренажерами.. Уметь правильно подбирать нагрузку при выполнении упражнений. |
| Тактика игры, О.Ф.П. | 44(65) | Правила составления комплексов упражнений для развития силовых способностей. Взаимодействие 3-х «малая восьмерка». «Персональная опека». Учебная двусторонняя игра 2х2, 3х3. Круговая тренировка – 6 комплекс (на силовую выносливость-д.; комплекс «Вейдера»-ю.). Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять упражнения. Уметь правильно подбирать нагрузку при выполнении упражнений. |
| Правила игры | (66) | О.Р.У. в движении. Учебные игры на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча – «Комбинированные эстафеты», «Стритбол 2х2», «Мини-баскетбол 3х3». Развитие координационных и кондиционных способностей. | Знать правила игр. Уметь играть самостоятельно. |
| Тактика игры, аэробика | 45(67) | Ритмическая гимнастика. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Позиционное нападение. «Персональная опека». Учебная двусторонняя игра 2х2, 3х3. Круговая тренировка – 5 комплекс (на аэробную выносливость). Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости. | Уметь правильно пользоваться тренажерами.. Уметь правильно подбирать нагрузку при выполнении упражнений. |
| Тактика игры, О.Ф.П. | 46(68) | Ритмическая гимнастика. Позиционное нападение. «Персональная опека». Учебная двусторонняя игра 2х2, 3х3. Круговая тренировка – 6 комплекс (на силовую выносливость-д.; комплекс «Вейдера»-ю.). Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять упражнения. Уметь правильно подбирать нагрузку при выполнении упражнений. |
| Правила игры | (69) | О.Р.У. в движении. Учебные игры на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча –«Мини-баскетбол 3х3», двусторонняя игра 5х5 по упрощенным правилам. Развитие координационных и кондиционных способностей. | Знать правила игр. Уметь играть самостоятельно. |
| Тактика игры, аэробика | 47(70) | Ритмическая гимнастика. Позиционное нападение. «Персональная опека». Учебная двусторонняя игра 5х5. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Круговая тренировка – 5 комплекс (на аэробную выносливость). Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости. | Уметь правильно пользоваться тренажерами.. Уметь правильно подбирать нагрузку при выполнении упражнений. |
| О.Ф.П. | 48(71) | О.Р.У. в движении. Тесты – 1. Челночный бег 4х9м; 2. Прыжок в длину с места; 3. Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д); 4. Наклон вперед в положении сидя; 5. Поднимание туловища за 1 минуту. | Знать правила выполнения контрольных упражнений (тестов). Уметь определять уровень своей физической подготовленности. |
| Учебные игры | (72) | О.Р.У. Учебные двусторонние игры – «Мини-баскетбол 3х3, 5х5» (по упрощенным правилам). Обязанности старшего судьи и его помощника, жестикуляция судьи. Развитие координационных и кондиционных способностей. | Знать правила игры. Уметь выполнять судейство игры. |
| Прыжки в высоту, метания | 49(73) | О.Р.У. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «флоп». Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и в вертикальную цель с 10-12 м. Броски набивных мячей различными способами. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать меры безопасности в прыжках в высоту и метаниях. Уметь правильно выполнять упражнения |
| Прыжки в высоту, метания | 50(74) | О.Р.У. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «флоп». Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и в вертикальную цель с 10-12 м. Броски набивных мячей различными способами. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать меры безопасности в прыжках в высоту и метаниях. Уметь правильно выполнять упражнения |
| Учебные игры | (75) | О.Р.У. Учебные двусторонние игры – «Мини-баскетбол 3х3, 5х5» (по упрощенным правилам). Обязанности старшего судьи и его помощника, жестикуляция судьи. Развитие координационных и кондиционных способностей. | Знать правила игры. Уметь выполнять судейство игры. |
| Прыжки в высоту, метания | 51(76) | О.Р.У. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «флоп». Броски и ловля теннисного мяча от стены с расстояния 3-4 м и метание в вертикальную цель с 10-12 м. Броски набивных мячей различными способами. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать меры безопасности в прыжках в высоту и метаниях. Уметь правильно выполнять упражнения |
| Прыжки в высоту, метания | 52(77) | О.Р.У. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «флоп». Броски и ловля теннисного мяча от стены с расстояния 3-4 м и метание в вертикальную цель с 10-12 м. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать меры безопасности в прыжках в высоту и метаниях. Уметь правильно выполнять упражнения |
| Учебные игры | (78) | Учебные спортивные и подвижные игры по выбору учащихся. | Знать правила игр. Уметь правильно выбирать свои действия в зависимости от игровой ситуации. |
| **IV Четверть – 16 (24) часа:** легкая атлетика – 8 (8); русская лапта – 8 (8); учебные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей – 0 (8) | Бег, прыжки, метания, ловля | 53(79) | О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Скоростной бег до 60 м, финиширование. Тройной прыжок с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передачи и ловля теннисного мяча на месте до 20 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости. | Уметь правильно выбирать темп бега. Знать влияние бега на здоровье ребенка. |
| Бег, прыжки, метания, ловля | 54(80) | О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Скоростной бег до 60 м, финиширование. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тройной прыжок с 3-5 шагов разбега. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега. Передачи и ловля теннисного мяча на месте до 20 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости. | Уметь правильно выбирать темп бега. Знать влияние бега на здоровье ребенка. |
| Учебные игры | (81) | О.Р.У. в движении. Игры с бегом – «Встречная эстафета», «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки», «Выбей мяч!». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей | Знать правила игры. Уметь выполнять обязанности помощника судьи. |
| Бег, прыжки, метания, ловля | 55(82) | О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 6 минут. Скоростной бег до 40-60 м, финиширование. Тройной прыжок с 3-5 шагов разбега. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега. Броски и ловля «свечой». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости. | Уметь правильно выбирать темп бега. Уметь правильно выполнять метания. |
| Бег, прыжки, метания, ловля | 56(83) | О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 6 минут. Скоростной бег до 40-60 м, финиширование. Тройной прыжок с 3-5 шагов разбега. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега. Броски и ловля «свечой». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости. | Уметь правильно выбирать темп бега. Уметь правильно выполнять метания. Уметь правильно подобрать разбег для прыжков в длину. |
| Учебные игры | (84) | О.Р.У. в движении. Игры с бегом – «Встречная эстафета», «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки», «Выбей мяч!». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей | Знать правила игры. Уметь выполнять обязанности помощника судьи. |
| Бег, метания, ловля | 57(85) | О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 7 минут. Скоростной бег до 40-60 м, финиширование. Специальные беговые упражнения. Метание на дальность с 5-7 бросковых шагов. Передачи и ловля теннисного мяча на месте до 20 м, броски и ловля «свечой». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости. | Уметь правильно выбирать темп бега. Уметь правильно выполнять метания. |
| Бег, удары битой | 58(86) | О.Р.У. в движении. Бег 30 м («спринт»). 12-ти минутный бег («стайер») – зачеты. Удары битой сверху и снизу. Оформление тетрадей по ФК. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей | Уметь правильно выбирать темп бега. Уметь правильно выполнять метания. |
| Учебные игры | (87) | О.Р.У. в движении. Игры с бегом – «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки», «Выбей мяч!». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей | Знать правила игры. Уметь выполнять обязанности помощника судьи. |
| Бег, удары битой | 59(88) | О.Р.У. в движении. Бег 60 м («спринт»). 6-ти минутный бег («стайер») – зачеты. Удары битой сверху и снизу. Оформление тетрадей по ФК. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей | Знать правила мер безопасности в беге на короткие и длинные дистанции. Уметь правильно выбирать темп бега. |
| Бег, метания. | 60(89) | О.Р.У. Правила соревнований и меры безопасности. Легкоатлетическое многоборье: бег 100 м («спринт»); метание на дальность с разбега; двух (д) и трех (м) минутный бег («стайер»). Оформление тетрадей по ФК. | Уметь правильно рассчитать траекторию броска. Знать правила игр. |
| Учебные игры | (90) | О.Р.У. в движении. Игры с бегом –«Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей | Знать правила игр. Уметь играть в команде. |
| Бег, передачи, ловля | 61(91) | О.Р.У. в движении. Эстафетный бег. Повторный скоростной бег до 50-55 м. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Передачи и ловля. Броски и ловля «свеч». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. | Уметь правильно рассчитать траекторию броска. Знать правила игр. |
| Бег, передачи, ловля | 62(92) | О.Р.У. в движении. Эстафетный бег. Повторный скоростной бег до 50-55 м. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Передачи и ловля. Броски и ловля «свеч». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. | Уметь правильно рассчитать траекторию броска и уметь правильно ловить мяч. Знать правила игр. |
| Учебные игры | (93) | О.Р.У. в движении. Комбинированные эстафеты с элементами передач, ловли, бега, осаливания. Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. | Знать правила игр. Уметь играть в команде. |
| Бег, передачи, ловля | 63(94) | О.Р.У. в движении. Эстафетный бег. Повторный скоростной бег до 50-55 м. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Передачи и ловля. Броски и ловля «свеч». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. | Уметь правильно выполнять беговые и метательные упражнения. |
| Бег, передачи, ловля | 64(95) | О.Р.У. в движении. Эстафетный бег. Повторный скоростной бег до 50-55 м. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Передачи и ловля. Броски и ловля «свеч». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. | Уметь правильно выполнять беговые и метательные упражнения. |
| Учебные игры | (96) | О.Р.У. в движении. Комбинированные эстафеты с элементами передач, ловли, бега, осаливания. Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. | Знать правила игр. Уметь играть в команде. |
| Бег, передачи, ловля | 65(97) | О.Р.У. в движении. Эстафетный бег. Повторный скоростной бег до 50-55 м. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Полоса препятствий на гимнастическом городке-(ю). Комбинированные групповые упражнения с элементами бега, передач, ловли, осаливания. Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. | Уметь правильно выполнять беговые и метательные упражнения. |
| Бег, передачи, ловля | 66(98) | О.Р.У. в движении. Эстафетный бег. Повторный скоростной бег до 50-55 м. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Полоса препятствий на гимнастическом городке-(ю). Комбинированные групповые упражнения с элементами бега, передач, ловли, осаливания. Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. | Уметь правильно выполнять беговые и метательные упражнения. |
| Правила игры | (99) | О.Р.У. в движении. Учебная двусторонняя игра в «русскую лапту» с тактическими заданиями. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. | Знать правила игр. Уметь играть в команде. |
| О.Ф.П. | 67(100) | О.Р.У. в движении. Тесты – 1. Челночный бег 4х9м; 2. Прыжок в длину с места; 3. Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д); 4. Наклон вперед в положении сидя; 5. Поднимание туловища за 1 минуту. | Знать правила выполнения контрольных упражнений (тестов). Уметь определять уровень своей физической подготовленности. |
| Правила игры | 68(101) | О.Р.У. в движении. Повторный бег (до 30-40 метров). Специальные беговые упражнения. Сочетание передач, ловли малого мяча и бега на короткие дистанции. Подвижные игры: «Мини-лапта», «Цепочка с бегом». Полоса препятствий на гимнастическом городке-(ю). Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять беговые и метательные упражнения. |
| Правила игры | (102) | Спортивные игры по выбору учащихся. | Знать правила игр. Уметь играть в команде. |

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания

ШМО учителей гуманитарного цикла

От « »\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г. №\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Е.В. Писемская

« »\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г..