~~﻿~~[~~﻿~~](https://docviewer.yandex.ru/print.xml?sk=9d8d93e6c3bd9b287087f7aa5ad3779b&id=6u4g-9ga1x7oqkyf12r4zvwqlt193vu3les5uwsvxeg4rj5mbzlow0ukjfgf6vo3dzf3owrcgcl7edgkms5pu28fcx3zagngf7wdtbv1)~~﻿~~**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрено и рекомендовано** **к утверждению**на заседании Педагогического совета Протокол № 1 от «31» августа 2017 г. | **Утверждено**Директор ГБОУ СОШ № 553\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Судаков А.А.Приказ № от «1» сентября 2017 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура (Юноши)**

**10 класс**

**Учитель Алаев Д.В.**

**2017 - 2018 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с::

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»,
3. Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (для VIII-XI классов),
4. Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (для VIII-XI классов),
5. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015,
6. Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 20.03.2017 № 931-р «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2017 - 2018 учебный год»,
7. Распоряжением Комитета по образованию от 19.06.2017 № 2063 «О внесении изменений в распоряжение Комитета по образованию от 20.03.2017 № 931-р»
8. Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 24.03.2017 № 03-28-1493/17-0-0 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2017 - 2018 учебный год»,
9. Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 14.03.2017 № 838-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2017 - 2018 учебном году»,
10. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»,
11. Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»,
12. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего, основного общего образования»,
13. Письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»,
14. Примерных программ основного общего образования по химии для 8-9 классов «Неорганическая химия. 8-9 класс.» авторов Г.Е.Рудзитиса, Ф.Г. Фельдмана,
15. Учебным планом ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт - Петербурга на 2017-2018 учебный год,
16. Положением о рабочей программе педагога ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района г. Санкт – Петербурга.

Методические пособия для учителя:

1.​ Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Лях, А.А. Зданевич / авт.-сост.: А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2010.

2.​ Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – Волгоград: Учитель, 2010.

3.​ Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – М.: Глобус,2008.

4.​ Начинающему учителю физической культуры/авт.: М.В. Видякин-Волгоград: Учитель, 2004г.

поурочное планирование к учебнику. – М.: Дрофа,

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности; приобретение навыков физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

​ **ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

 **Особенности организации учебного процесса по предмету: используемые формы, методы, средства обучения**

**Формы обучения**:

* фронтальная
* групповая (в том числе и работа в парах)
* индивидуальная
* Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).
* Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .
* Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.
* Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).
* Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.
* В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.
* Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).
* Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.
* Отличительные особенности планирования этих уроков:
* — планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
* — планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
* — планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота;  2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

**Традиционные методы обучения**:

1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа.

2. Наглядные методы: наблюдение, работа со спортинвентарём, презентациями.
3. Практические методы: работа со спортинвентарём,по заданию учителя.

**Содержание**

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно – массовое движения.

1.2. Психолого-педагогические основы.

 Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля
физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы.

 Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. Приемы саморегуляции.

 Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

 Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди-
национных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

 Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

 Основы биомеханики гимнастических упр. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека . Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

 Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики
 на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения физической культуры ученик должен

**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 упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и обороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и 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 мероприятиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Контроль уровня обучения**

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **НОРМАТИВЫ** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |  |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
|  Бег 30 м (сек) |  4.8 |  5.1 |  5.2 |  5.1 |  5.6 |  5.8 |
|  Прыжок в длину с места (см) |  210 |  200 |  180 |  195 |  175 |  165  |
|  6-ти минутный бег (м) |  1400 |  1300 |  1250  |  1200 |  1100 |  1000 |
|  Подтягивание (раз) |  18 |  15 |  11 |  11 |  9 |  7  |
|  Бег 100 м (сек) |  14.5 |  14.9 |  15.5 |  16.5 |  17.0 |  17.3  |
|  Прыжок в длину с разбега (см) |  440 |  400 |  340 |  375 |  340 |  300 |
|  Прыжок в высоту (см) |  135 |  130 |  115  |  120 |  115 |  105 |
|  Метание гранаты 700-500 гр (м) |  32 |  26 |  22 |  18 |  13  |  11 |
|  Бег 3000-2000м (мин) |  15.0 |  16.0 |  17.0  |  10.1 |  11.4 |  12.4 |
|  Бег на выносливость (мин) |  19 |  17 |  15 |  17 |  16 |  14 |
|  Гибкость (см) |  12 |  9 |  5 |  14 |  12 |  7 |
| Поднимание  туловища (раз)  |  50 |  45 |  38  |  40 |  35 |  30 |
|  Угол в упоре (сек) |  5 |  4 |  3 |  - |  - |  - |
|  Подъём переворотом (раз) |  3 |  2 |  1 |  - |  - |  - |
|  Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)  |  10 |  7 |  4  |  - |  - |  - |
|  Челночный бег 3х10 м (сек)  Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз). |  8.2  135 |  8.0  125 |  7.6  115 |  9.7  145 |  9.3  135  |  8.7  125 |
|  Поднимание туловища  из положения  лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз) |    25 |    21 |    16 |    23  |    20 |    15 |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 10 кл.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) |
| N п/п | Вид программного материала | Класс |
|  |  | Х (м) | Х (д.) |
| 1 | Базовая часть | 63 | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  |  |  |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 39 | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 | 21 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 |
|  | Итого | 102 | 102 |

**Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся**

**по физической культуре.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделаТемы уроков** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки (знать, уметь)** | **Вид контроля** | **Дата проведения** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Спринтер­ский бег (5 ч) | 1 | изучение нового материала | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* |   |   |
| 2 | 2 | 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)* |   |   |
| 3 | 3 | совершенствования | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* |   |   |
| 4 | 4 | совершенствования | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* |   |   |
| 5 | 5 | учетный | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | «5» - 17,0 е.; «4»- 17,5 е.; «3»- 18,0 с. |   |
| 6 | Прыжок в длину (3 ч) | 1 | 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 |   |   |
| 7 | 2 | комплексный | 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 |   |   |
| 8 | 3 | учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств | ***Уметь:*** совершать пры­жок в длину после быст­рого разбега с 13-15 бе­говых шагов | «5» - 400 см; «4» - 370 см; «3» - 340 см |   |
| 9 | Метание мяча и гранаты (3 ч) | 1 | 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 |   |   |
| 10 | 2 | 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 |   |   |
| 11 | 3 | учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату на дальность | «5» - 22 м; «4» - 18 м; «3» - 14 м |   |
| 12 | Бег по пере­сеченной местности (10 ч) | 1 | комплексный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия |   |   |
| 13 | 2 | совершенствования | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия |   |   |
| 14 | 3 | совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия |   |   |
| 15 | 4 | совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия |   |   |
| 16 | 5 | совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия |   |   |
| 17 | 6 | совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия |   |   |
| 18 | 7 | совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия |   |   |
| 19 | 8 | совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия |   |   |
| 20 | 9 | совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия |   |   |
| 21 | 10 | учетный | Бег *(2000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия | «5» - 10,30 е.; «4»- 11,30 е.; «3»- 12,30 с. |   |
| 22 | Висы и упоры (11 ч) | 1 | комбинированный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях |   |   |
| 23 | 2 | совершенствования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях |   |   |
| 24 | 3 | совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях |   |   |
| 25 | 4 | совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях |   |   |
| 26 | 5 | совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толч­ком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях |   |   |
| 27 | 6 | совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях |   |   |
| 28 | 7 | совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях |   |   |
| 29 | 8 | совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях |   |   |
| 30 | 9 | совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях |   |   |
| 31 | 10 | совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движе­нии. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях |   |   |
| 32 | 11 | учетный | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях | Оценка техники выполнения уп­ражнений |   |
| 33 | Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч) | 1 | совершенствования | Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способно­стей | ***Уметь:*** выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* |   |   |
| 34 | 2 | совершенствования | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок на­зад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* |   |   |
| 35 | 3 | совершенствования | Стойка на руках *(с помощью).* Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координа­ционных способностей | ***Уметь:*** выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* |   |   |
| 36 | 4 | совершенствования | Стойка на руках *(с помощью).* Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координа­ционных способностей | ***Уметь:*** выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* |   |   |
| 37 | 5 | совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации |   |   |
| 38 | 6 | совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Разви­тие скоростно-силовых качеств | (5 элементов) |   |   |
| 39 | 7 | совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Разви­тие скоростно-силовых качеств | (5 элементов) |   |   |
| 40 | 8 | совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Разви­тие скоростно-силовых качеств | (5 элементов) |   |   |
| 41 | 9 | совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Разви­тие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* |   |   |
| 42 | 10 | учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | ***Уметь:*** выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Оценка техники выполнения ком­бинации из 5 элементов |   |
| 43 | Волейбол (21ч) | 1 | 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 качеств. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 44 | 2 | 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 | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 45 | 3 | 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 |   |   |
| 46 | 4 | 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 |   |   |
| 47 | 5 | 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 |   |   |
| 48 | 6 | совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 49 | 7 | совершенствования | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю­щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Оценка техники передачи мяча |   |
| 50 | 8 | совершенствования | Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 51 | 9 | совершенствования | Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 52 | 10 | 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 |   |   |
| 53 | 11 | 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 | Оценка техники подачи мяча |   |
| 54 | 12 | комплексный | 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 |   |
| 55 | 13 | 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 | Оценка техники подачи мяча |   |
| 56 | 14 | 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 | Оценка техники подачи мяча |   |
| 57 | 15 | 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 |   |   |
| 58 | 16 | 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 |   |   |
| 59 | 17 | 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 | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 60 | 18 | 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 | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 61 | 19 | совершенствования |  Верхняя прямая подача, прием подачи. Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 62 | 20 | 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 |  |  |
| 63 | 21 | 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 |   |   |
| 64 | Баскетбол (21ч) | 1 | комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами на мес­те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв ***(2 х 1).*** Развитие скоростных ка­честв. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 65 | 2 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами на мес­те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв ***(2 х 1).*** Развитие скоростных ка­честв | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 66 | 3 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами на мес­те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв ***(3 х 2).*** Развитие скоростных ка­честв | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 67 | 4 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами на мес­те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв ***(3 х 2).*** Развитие скоростных ка­честв | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 68 | 5 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита ***(2*** \* ***3).*** Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 69 | 6 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита ***(2*** \* ***3).*** Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 70 | 7 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита ***(2*** \* ***3).*** Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 71 | 8 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита ***(2*** \* ***3).*** Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 72 | 9 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита ***(2*** \* ***3).*** Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 73 | 10 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита ***(2*** \* ***3).*** Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 74 | 11 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита ***(2 \* 1 \* 2).*** Развитие скорост­ных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 75 | 12 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча 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 |   |
| 76 | 13 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2\*7 \* ***2).*** Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 77 | 14 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2\*7 \* ***2).*** Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Оценка техники передачи мяча |   |
| 78 | 15 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча 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 |   |   |
| 79 | 16 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча 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 |   |   |
| 80 | 17 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча 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 | Оценка техники броска в прыжке |   |
| 81 | 18 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред­ней дистанции с сопротивлением. Сочетание прие­мов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 82 | 19 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред­ней дистанции с сопротивлением. Сочетание прие­мов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 83 | 20 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред­ней дистанции с сопротивлением. Сочетание прие­мов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия |   |   |
| 84 | 21 | совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Сочетание приемов: ведение, передача, бро­сок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | Оценка техники штрафного броска |   |
| 85 | Бег по пере­сеченной ме­стности (8 ч) | 1 | совершенствования | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия |   |   |
| 86 | 2 | совершенствования | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия |   |   |
| 87 | 3 | совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия |   |   |
| 88 | 4 | совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия |   |   |
| 89 | 5 | совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин),* преодолевать препятствия |   |   |
| 90 | 6 | совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин),* преодолевать препятствия |   |   |
| 91 | 7 | совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия |   |   |
| 92 | 8 | учетный | Бег *(2000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 25 мин);* преодолевать препятствия | «5»- 10,30 с.; «4»- 11,30 с.; «3»- 12,30 с. |   |
| 93 | Спринтер­ский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | 1 | комплексный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* |   |   |
| 94 | 2 | комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств. Дозирование нагрузки при за­нятиях бегом | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* |   |   |
| 95 | 3 | комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* |   |   |
| 96 | 4 | 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)* | «5» - 16,5 е.; «4»- 17,5 е.; «3» - 18,5 с. |   |
| 97 | Метание мяча и грана­ты (3 ч) | 1 | 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 |   |   |
| 98 | 2 | комплексный | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений на дальность и в цель |   |   |
| 99 | 3 | комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату на дальность | «5» - 22 м; «4»- 18 м; «3» -16 м |   |
| 100 | Прыжок в высоту (3 ч) | 1 | комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега |   |   |
| 101 | 2 | 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 шагов разбега |   |   |
| 102 | 3 | комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземле­ние. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Бег: «5» - 13,5 е.; «4» - 14,0 е.; «3» - 14,3 с. |   |

Приложение 1

Учебно-тематический план

по физической культуре.

Класс 10б

Учитель Сазонова О.М.

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков\_\_\_\_\_\_, зачетов \_\_\_\_\_, тестов \_\_\_\_\_\_ ч.

Административных контрольных уроков \_\_\_\_\_\_\_