

ГБОУ СОШ с.Новое Усманово

Согласовано  
Председатель МО  
30.08 2019 года  
[подпись]

Согласовано  
Зам. Директора по УВР  
30.08 2019 года  
[подпись]

Утверждаю  
Директор школы  
30.08 2019 года  
[подпись]  


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 10 класс  
(предмет, класс)  
Муртарова А. С  
(ФИО учителя)

Составлено на основе программы  
Комитетом образования  
районного комитета  
№ 12 В Ч Ново  
А. Н. Зубового

с.Новое Усманово

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 10 класса составлена на основе: программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. – Москва «Просвещение», 2014. Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «Лыжная подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### Место курса в учебном плане ОУ

Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования согласно учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации отводится 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

**Целью** школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Задачи:**

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

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

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

### **Содержание учебной программы.**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание учебной программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы контроля</b>
1	Основы о физической культуре	в процессе урока	Тест
2	Легкая атлетика	36	Тест
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	24	Зачёт
4	Гимнастика с элементами акробатики	21	Тест
5	Лыжная подготовка	21	Зачёт

### **БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:**

- *Социо-культурные основы.*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизни, труду и защите Отечества.

- *Психолого-педагогические основы.*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения соревнований по видам спорта.

- *Медико-биологические основы.*

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий физическими упражнениями. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

***Закрепление и совершенствование навыков закаливания:***

- воздушные ванны;
- солнечные ванны;
- водные процедуры.

***Закрепление и совершенствование приёмов самоконтроля:***

- Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, антропометрических и физиологических показателей.
- Приёмы самоконтроля физических нагрузок.
- Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.

***Закрепление и совершенствование приёмов саморегуляции:***

- аутогенная тренировка;
- идеомоторные упражнения.

**Спортивные игры**

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

**Гимнастика с элементами акробатики**

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

**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.

**Лыжная подготовка**

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

**Учащийся научится:**

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Учащийся получит возможность научиться:**

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и выше
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
			17	5	9—10	12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

## Учебные нормативы

№	Упражнение	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 метров	14,2	14,9	15,5	16,0	16,5	17,0
2	Метание гранаты 500 г. (дев.), 700г. (юноши)	38	32	26	23	18	12
3	Прыжок в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
4	Бег 2000 м, мин				10.00	11.30	12.30
5	Бег 3000 метров, мин.	15.00	16.00	17.00			
6	Прыжок в длину с места, см	240	220	200	205	195	180
7	Лыжные гонки 1 км				5.30	6.00	6.30
	Лыжные гонки 2 км	10.00	11.00	12.00	11.00	12.00	13.00
	Лыжные гонки 3 км	15.00	16.00	17.00	18.30	19.00	20.00
	Лыжные гонки 5 км	27.00	29.00	31.00	34.00	35.00	37.00
8	Бег 30 метров	4,6	4,8	5,1	5,0	5,2	5,4
9	Прыжки через скакалку за 1 мин	140	130	120	140	130	120
10	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.				22	17	13
11	Гимнастический мост				8	4	1
12	Подтягивание из виса	12	10	8			
13	Подъем переворотом	4	3	2			
14	Челночный бег 5X20	20,2	22,0	25,0	21,5	23,0	26,0
15	Кросс 1000 м.	3.30	3.40	3.55			

## 5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

- бронзовый значок
  - серебряный значок
  - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		

<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны



**\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.**

### **Уровень развития физической культуры учащихся 10 класса**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 10 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **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, профилактике вредных привычек, ведении 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 контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **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.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями

Отметку «5» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметку «4» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметку «3» ставится, если: двигательное действие выполнена основном правильно, но допущены одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметку «2» ставится, если: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Мелкой ошибкой считается искажение второстепенных элементов, не влияющих на результат действия. Грубыми – пропуски основных элементов, нарушение согласованности движений.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 10 класса 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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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 самообороны, 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, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—

	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;

география - туризм, выживание в природе;

химия - процессы дыхания;

физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;

история - история Олимпийских игр, история спорта;

математика – расстояние, скорость;

➤ биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

#### Материально-техническое обеспечение кабинета

№ п/п	Наименование	Количество
1	Компьютер	1

2	Стол учительский	1
3	Зеркало	1
4	Ботинки лыжные	35
5	Лыжи	46
6	Лыжное крепление	20
7	лыжные ботинки	20
8	Батут	1
9	Дорожка гимнастическая	1
10	Кегли	2 комплекта
11	копье женское	2
12	Мат гимнастический	12
13	мяч футбольный	4
14	мяч волейбольный	6
15	обруч	20
16	палки лыжные	50
17	перекладина	1
18	площадка тренажёрная	5
19	приставка к штанге	1
20	ракетка теннисная	2
21	сетка волейбольная	1
22	сетка футбольная	1
23	скамья для прессы	1
24	теннисные столы	2
25	шиповки беговые	2
26	секундомер электронный	1
27	Мячи теннисные	15
28	Палки гимнастические деревянные	20



					<b>ихся</b>				
<b>1</b>	<b>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.</b> Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	<b>1</b>	<b>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.</b> Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.</b>  <b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	Компьютер, экран, учебная презентация	Бег, прыжки, наклоны		
<b>2</b>	Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование..	<b>1</b>	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 100 м	текущий	секундомер	Бег, прыжки, наклоны		
<b>3</b>	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег.	<b>1</b>	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>Тест челночный бег 3 x 10 м.</b>	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 100 м	Учётный	секундомер	Бег, прыжки, наклоны		
<b>4</b>	Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м.  Финиширование. <b>Бег на результат 30 м</b>	<b>1</b>	Низкий старт 100 м. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. <b>Бег на результат 30 м.</b> Эстафетный бег.	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 100 м	Учётный	Секундомер, эстафетные палочки	Бег, прыжки, наклоны		
<b>5</b>	Развитие скоростных качеств. <b>Бег на результат 100 м.</b> Эстафетный бег.	<b>1</b>	<b>Бег на результат 100 м.</b> Эстафетный бег.	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 100 м	Учётный	Секундомер	Бег, прыжки, наклоны		
<b>6</b>	Развитие выносливости в беге <b>1000м.</b>	<b>1</b>	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. <b>Развитие выносливости в беге 1000м.</b>	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 100 м	Учетный	Секундомер	Наклоны на гибкость		
<b>7</b>	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. <b>Тест развитие гибкости.</b>	<b>1</b>	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Тест развитие гибкости.</b>	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжки в длину с места		
<b>8</b>	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. <b>Тест подтягивание.</b>	<b>1</b>	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Многоскоки. <b>Тест подтягивание.</b>	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Подтягивание на перекладине		
<b>9</b>	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». <b>Тест прыжки в длину с места.</b>	<b>1</b>	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей, прыгучести. <b>Тест прыжки в длину с места.</b>	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Учетный	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжки на скакалке		

10	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие прыгучести.	1	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Учетный	Рулетка, лопата, грабли.	Поднимание туловища	Рулетка, грабли, лопата.	
11	Метание гранаты на дальность из разных положений.	5	Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий		Метание, бег.	Рулетка, грабли, лопата	
12	Метание гранаты на дальность с разбега.		Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий	Гранаты	Метание, бег.	Мячи, рулетка	
13	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега.		Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий	Гранаты	Наклоны на гибкость	Мячи, рулетка	
14	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность.		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости в беге на средние дистанции. Метание гранаты с разбега на дальность. Выполнение лёгкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий	Гранаты	Наклоны на гибкость	Мячи, рулетка	
15	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на средние дистанции.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Учётный	Гранаты	Наклоны на гибкость	Мячи, рулетка	

### Спортивные игры ( 12 часов)

16	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу.</b> Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в		Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).		
----	--	--	---	---	---------	--------------------	--	--	--

	парах в нападающей и защитной стойке.			остановка, повороты).					
17	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника .		Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).		
18	Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху.		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	текущий	Баскетбольные мячи	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки		
19	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)		
20	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)		
21	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное,со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.		ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное,со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)		
22	Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без с сопротивлением. Варианты бросков мяча без с сопротивлением защитников. Учебная игра.		ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке		



23	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)		
24	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)		
25	Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.		Комплекс ОРУ. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс ОРУ на дыхание. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)		
26	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)		
27	Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.		Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы	текущий	Баскетбольные мячи	Сгибание и разгибание рук (девочки – 15 раз, мальчики 22 раза). Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.		

## Гимнастика (21 час)

28	<b>Техника безопасности на уроках гимнастики.</b> Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.. Развитие гибкости и координации .		<b>Техника безопасности на уроках гимнастики.</b> Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации .	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, выполнять строевые упражнения, продемонстрировать комплекс упражнений на гибкость.	текущий	Перекладина	Выполнять упражнения для укрепления зрения и упражнения для профилактики простуд. заболеваний		
29	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.		Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, выполнять строевые упражнения	текущий		Поднимание туловища		
30	Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.		Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	текущий	Перекладина	Поднимание туловища Прыжки через скакалку		
31	Метание набивного мяча из – за головы, от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.		Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	<b>Уметь</b> продемонстрировать метание набивного мяча из – за головы.	текущий	Перекладина, набивные мячи	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)		
32	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.		Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы.	текущий	Перекладина, маты	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов		
33	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Подтягивание на перекладине.		Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы.	учётный	Перекладина, маты	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов		
34	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Прыжок в глубину.		Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Поворот боком. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы.	учётный	Маты	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов		

35	Комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.		ОРУ. Комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	<b>Уметь</b> демонстрировать комплекс акробатических упражнений.		Гимнастические палки	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов		
36	Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – перекладина средняя- подъем разгибом в упор, оборот вперёд и отмах назад. Девушки – низкая перекладина- вскок на нижнюю жердь хватом сверху, оборот вперёд, соскок прогнувшись. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	<b>Уметь</b> демонстрировать комплекс упражнений в висах и упорах.	учётный	Брусья, перекладина, маты	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов		
37	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.		ОРУ на осанку. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	<b>Уметь</b> демонстрировать метание набивного мяча из – за головы.	текущий	Брусья, перекладина, маты, набивные мячи	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов		
38	Общеразвивающие упражнения на осанку. Метание набивного мяча из – за головы . Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		Общеразвивающие упражнения на осанку. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	<b>Уметь</b> демонстрировать метание набивного мяча из – за головы.	текущий	Брусья, перекладина, маты, набивные мячи			
39	Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.		Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	<b>Уметь</b> демонстрировать прыжки через гимнастическую скакалку.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося.	Кубики, скакалки	Сгибание и разгибание рук		
40	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической		Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	<b>Уметь</b> демонстрировать	Качественный критерий оценки	Козел, маты	Поднимание туловища		

	скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.Опорный прыжок.		Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	опорные прыжки.	уровня достижения обучающегося по индивидуальной дозировке.				
41	Опорный прыжок: юноши– прыжок согнув ноги, девушки прыжок .боком.		Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Уметь демонстрировать опорные прыжки.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося по индивидуальной дозировке.	Козел, маты	Приседание на одной ноге		
42	Опорный прыжок. Акробатическая связка.		Опорный прыжок. : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	текущий	Козел, маты	Наклоны на гибкость		
43	Опорный прыжок. Акробатическая связка на 32 счёта.		Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.Опорный прыжок	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	текущий	Маты	Наклоны на гибкость Прыжки через скакалку		
44	Акробатическая связка - комбинация. Равновесие на одной, выпад вперед. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.		Акробатическая связка -комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	текущий	Маты	Прыжки через скакалку		
45	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Развитие координационных способностей.		Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элемен	текущий	Маты	Поднимание туловища		
46	Упражнения в равновесии. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.		Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	текущий	Бревно	Прыжки через скакалку		

47	Опорный прыжок. Комбинация на 32 счёта. Ритмическая гимнастика.		Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Уметь выполнять комбинацию на 32 счёта ,опорный прыжок через коня,козла.	текущий	Бревно	Составить комплекс ритмической гимнастики.		
48	Комбинация на 32 счёта. Упражнения в равновесии. Подтягивание в виси, в виси лёжа. Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика.		Комбинация на 32 счёта. Упражнения в равновесии. Подтягивание в виси, в виси лёжа. Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика.	Уметь выполнять комбинацию на 32 счёта ,опорный прыжок через коня,козла.	текущий	Бревно	Составить комплекс общеразвивающих упражнений на развитие двигательных способностей.		

### Лыжная подготовка( 21 час)

49	<b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Способы передвижения на лыжах. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п/п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы с лыжами в руках, знать способы передвижения на лыжах.	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
50	Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение попеременным 2х шажным ходом от 1200м до 2,700м.		ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п/п2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> перемещаться п/п 2-х шажным ходом по пересеченной местности с различной скоростью.	Текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
51	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты.		Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	<b>Уметь</b> Выполнять стартовый вариант 1вр 1ш -го хода. Знать особенности физической подготовки лыжника	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
52	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изученными способами от 2000 до 3000 метров.		Одновременный одношажный стартовый и основной вариантыПеремещение изученными способами от2000 до 3500 метров.	<b>Уметь</b> выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		

53	Одновременный одношажныйход. . Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.		Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от2000 до 3500 метров.	<b>Уметь</b> выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
54	Подъем в гору скользящим шагом Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.		Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	<b>Уметь</b> выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
55	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.		Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	<b>Уметь</b> выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
56	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.		Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/Б при прохождении дистанции	<b>Уметь</b> преодолевать естественные препятствия, <b>знать</b> основные элементы тактики в лыжных гонках.	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
57	Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.		Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/Б при прохождении дистанции	<b>Уметь</b> преодолевать естественные препятствия, <b>знать</b> основные элементы тактики в лыжных гонках.	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
58	Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км		Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	<b>Уметь</b> выполнять повороты и торможения при спуске с о склонов, проходить дистанцию до 3000м	текущий	Лыжи, палки			
59	Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3,5 км		Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	<b>Уметь</b> выполнять повороты и торможения при спуске с о склонов, проходить дистанцию до 3000м	Тиекущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
60	Передвижение на лыжах коньковым. Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500 м		Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500м	<b>Уметь</b> перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
61	Передвижение на лыжах коньковым ходом. Перемещение изученными способами до 3500м		Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500м	<b>Уметь</b> перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		

62	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000 м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.		Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	текущий	Лыжи, палки			
63	Передвижение изученными способами по пересеченной местности.. Развитие выносливости.		Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м до 4000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
64	Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м до 4000 м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.		Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
65	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	<b>Уметь</b> передвигаться с переменной скоростью до 8км	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
66	Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км( ю),4 км (д) с переменной скоростью.		Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км( ю),4 км (д) с переменной скоростью.	<b>Уметь</b> передвигаться с переменной скоростью до 8 км	Учётный	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
67	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	<b>Уметь</b> передвигаться с переменной скоростью до 5-6 км	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
68	Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	<b>Уметь</b> передвигаться с переменной скоростью до 8км	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
69	Урок -соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.		Урок -соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.	<b>Уметь</b> передвигаться с соревновательной скоростью.	Учётный	Лыжи, палки	Катание на лыжах		

### Спортивные игры ( 12 часов)

70	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу.</b> Перемещение в стойке		Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из освоенных	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).		
----	--	--	---	--	---------	--------------------	--	--	--

	баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.		нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).					
71	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника .		Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).		
72	Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху.		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	текущий	Баскетбольные мячи	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки		
73	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)		
74	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)		
75	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.		ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)		
76	Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без с сопротивлением. Варианты бросков мяча без с сопротивлением защитников. Учебная игра.		ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке		



77	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)		
78	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)		
79	Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.		Комплекс ОРУ. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс ОРУ на дыхание. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Приседание на одной ноге – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)		
80	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)		
81	Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.		Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы	текущий	Баскетбольные мячи	Сгибание и разгибание рук (девочки – 15 раз, мальчики 22 раза). Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.		

### Лёгкая атлетика (20)

82	Прыжки в высоту. Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	1	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Специальные прыжковые упражнения.	<b>Знать</b> технику безопасности на уроках легкой атлетики. <b>Уметь</b> демонстрировать специальные беговые упражнения для прыжках в высоту.	текущий	Стойки, планки, маты.	Прыжки через скакалку		
----	--	---	--	---	---------	-----------------------	-----------------------	--	--

83	Прыжки в высоту . Разбег и отталкивание в прыжках.	1	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку	<b>Уметь</b> демонстрировать разбег и отталкивание в прыжках	текущий	Стойки, планки, маты	Прыжки через скакалку		
84	Прыжки в высоту . Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> подобрать индивидуальный разбег в прыжках в высоту.	текущий	Стойки, планки, маты	Прыжки через скакалку		
85	Прыжки в высоту . Переход через планку и приземление.	1	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	<b>Уметь</b> демонстрировать переход через планку и приземление.	учётный	Стойки, планки, маты	Прыжки через скакалку		
86	Урок соревнование в прыжках в высоту	1	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	<b>Уметь</b> демонстрировать переход через планку и приземление.	учётный	Стойки, планки, маты	Прыжки через скакалку		
87	<b>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.</b> Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	1	<b>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.</b> Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.</b> <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	Компьютер, экран, учебная презентация	Бег, прыжки, наклоны		
88	Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование..	1	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учётный	секундомер	Бег, прыжки, наклоны		
89	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. <b>Тест челночный бег 3 x 10 м.</b> Эстафетный бег.	1	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>Тест челночный бег 3 x 10 м.</b>	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учётный	секундомер	Бег, прыжки, наклоны		
90	Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м.	1	Низкий старт 100 м. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. <b>Бег на</b>	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью	Учётный	Секундомер, эстафетные	Бег, прыжки, наклоны		

	Финиширование. <b>Бег на результат 30 м</b>		<b>результат 30 м.</b> Эстафетный бег.	100 м		палочки			
<b>91</b>	Развитие скоростных качеств. <b>Бег на результат 100 м.</b> Эстафетный бег.	<b>1</b>	<b>Бег на результат 100 м.</b> Эстафетный бег.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	<b>Учётный</b>	Секундомер	Бег, прыжки, наклоны		
<b>93</b>	Развитие выносливости в беге <b>1000м.</b>	<b>1</b>	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. <b>Развитие выносливости в беге 1000м.</b>	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учетный	Секундомер	Наклоны на гибкость		
<b>94</b>	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. <b>Тест развитие гибкости.</b>	<b>1</b>	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Тест развитие гибкости.</b>	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжки в длину с места		
<b>95</b>	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. <b>Тест подтягивание.</b>	<b>1</b>	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Многоскоки. <b>Тест подтягивание.</b>	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Подтягивание на перекладине		
<b>96</b>	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». <b>Тест прыжки в длину с места.</b>	<b>1</b>	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей, прыгучести. <b>Тест прыжки в длину с места.</b>	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжки скакалке на		
<b>97</b>	. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие прыгучести.	<b>1</b>	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Учетный Юноши: «5» 460; «4» – 430; «3» – 410 Девушки: «5» – 390 см; «4» – 370 см; «3» – 350 см	Рулетка, лопата, грабли.	Поднимание туловища	Рулетка, грабли, лопата.	
<b>98</b>	Метание гранаты на дальность из разных положений.	<b>5</b>	Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий		Метание, бег.	Рулетка, грабли, лопата	

99	Метание гранаты на дальность с разбега.		Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий	Гранаты	Метание, бег.	Мячи, рулетка	
100	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега.		Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий	Гранаты	Наклоны на гибкость	Мячи, рулетка	
101	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность.		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости в беге на средние дистанции. Метание гранаты с разбега на дальность. Выполнение лёгкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.	<b>Уметь</b> преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий	Гранаты	Наклоны на гибкость	Мячи, рулетка	
102	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости в беге на средние дистанции. Выполнение лёгкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.	<b>Уметь</b> преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.	<b>Учётный</b> <b>Юноши:3000 м.</b> <b>«5» –13,00;</b> <b>«4» –14,00;</b> <b>«3» – 15,00</b> <b>Девушки:2000 м.</b> <b>5» – 10,00;</b> <b>«4» – 11,30;</b> <b>«3» – 12,30</b>	Гранаты	Наклоны на гибкость	Мячи, рулетка	