*ё* Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение г. Хабаровска

«Лицей инновационных технологий»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО  на заседании Педагогического совета  Протокол № 1  от « » августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Приказ №01/48  от «» сентября 2023 г.  Директор В.В. Полозова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |

Рабочая программа по физической культуре

10 класс

Составитель:

Учитель физической культуры

Плаксий А.А.

2023-2024 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка………………………………………………………………………………………………………………. 3

2. Содержание тем учебного курса…………………………………………………………………………………………………… 4

3. Требования к уровню подготовки обучающихся………………………………………………………………………………… .9

4. Контроль уровня обучаемости………………………………………………………………………………………………………12

5. Перечень учебно-методического обеспечения……………………………………………………………………………………...12

6. Календарно- тематическое планирование ………………………………………………………………………………………… 13

1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса лицея инновационных технологий г. Хабаровска составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Устава муниципального автономного общеобразовательного учреждения города Хабаровск «Лицей инновационных технологий»;

- Образовательной программы МАОУ «Лицей инновационных технологий» на 2023-2024 учебный год;

- Учебного плана МАОУ «Лицей инновационных технологий» на 2023-2024 учебный год;

- Годового календарного учебного графика МАОУ «Лицей инновационных технологий» на 2023-2024- учебный год:

- Программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений под редакцией А.П. Матвеева утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного образования.

Концепция и содержание данной рабочей программы направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов комплекса «Готов к труду и обороне», а также участие лицея в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, городских легкоатлетических эстафетах).

В соответствии со стандартами основного общего образования программа 10 класса продолжает школьный курс, начатый в 9 классе.

Главная цель курса по физической культуре: содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

Основные задачи курса:

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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе 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 само регуляции.

2.Содержание и тематическое планирование курса:

Программа рассчитана на 2 часа в неделю

1 четверть - 8 недель - 16 уроков

2 четверть - 8 недель - 16 урока

3 четверть - 11 недель – 22 урока

4 четверть - 7 недель – 14 урока

Итого 34 недели, 68 урока

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре для 11-х классов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| Легкая атлетика | 17 |  | 4 | 16 |
| Гимнастика |  | 21 | 6 |  |
| Спортивные игры  Подвижные игры | 7 | 3 | 23 | 5 |
| Всего: 102 часа | 24 | 24 | 33 | 21 |

|  |
| --- |
| Распределение учебного материала по четвертям. |
| 1 четверть - 16 ч.  Развитие креативности, математической, читательской грамотности, глобальной компетенции.  Легкая атлетика  Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.  Правила соревнований по виду спорта легкая атлетика.  Физическая культура и здоровый образ жизни.  От значка ГТО к Олимпийским медалям.  Строевые упражнения  Бег 100м. с низкого старта.  Бег до 3000 м.  Метание гранаты на дальность с разбега  Прыжки в длину с места  Кроссовый бег с преодолением препятствий.  Легкоатлетические эстафеты.  Прыжки в длину с разбега.  Челночный бег.  СБУ.  СПУ.  Волейбол  Правила безопасности на уроках волейбола.  Правила игры.  Прием мяча снизу после нападающего удара  Передача мяча снизу, сверху партнеру.  Верхняя прямая подача.  Многократные передачи мяча сверху.  Передачи мяча сверху с перемещением.  Отбивание мяча кулаком.  Подача мяча в заданную точку.  Блок.  Нападающий удар.  Подача мяча в заданную точку.  Взаимодействие в защите и в нападении.  Учебная игра.  2 четверть (16ч.)  Развитие креативности, математической, читательской грамотности, глобальной компетенции.  Волейбол  Верхняя прямая подача.  Многократные передачи мяча сверху.  Передачи мяча сверху с перемещением.  Отбивание мяча кулаком.  Подача мяча в заданную точку.  Блок.  Нападающий удар.  Подача мяча в заданную точку.  Взаимодействие в защите и в нападении.  Учебная игра.  Гимнастика  Правила безопасности на уроках гимнастики.  Правила соревнований по виду спорта гимнастика.  Физическая культура.  Строевые упражнения.  Упражнение на равновесие.  Наклоны вперед из положения сидя.  Поднимание и разгибание туловища из положения, лежа на спине (пресс).  Опорный прыжок (через коня).  Полоса препятствий.  Вис согнувшись, вис прогнувшись.  Вис углом.  Лазание по канату в два приема.  Подъем разгибом.  Длинный кувырок.  Длинный кувырок через препятствие.  Мост и поворот в упор.  Кувырок назад в стойку на руках.  Подъем переворотом  Прыжок в глубину.  Комбинация из 4-5 элементов.  Круговая тренировка.  Атлетическая гимнастика.  Стойка на голове и руках.  Прикладная гимнастика.  Комплекс гимнастическими скамейками.  Комплекс с гимнастическими мячами.  Баскетбол  Перемещения остановки, ведение и броски.  3 четверть -33 ч.  Развитие креативности, математической, читательской грамотности, глобальной компетенции.  Волейбол  Техника безопасности на уроках волейбола.  Основные понятия, терминология.  Прием мяча после нападающего удара.  Передачи в парах через сетку.  Позиционное нападение со сменой мест.  Блокирование  Верхняя прямая подача.  Совершенствование навыка игры в защите и нападении  Учебная игра.  Баскетбол  Техника безопасности на уроках баскетбола.  Основные понятия, терминология.  Перемещения остановки, ведение и броски.  Индивидуальные действия в защите.  Персональная защита.  Нападение через центрового.  Зонная защита  Подстраховка.  Борьба за отскок.  Переход из зонной защиты в атаку.  Быстрый прорыв.  Совершенствование тактико-тактических действий.  Учебная игра.  Легкая атлетика  Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.  Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.  Гимнастика  Подтягивание.  Атлетическая гимнастика.  Прикладная гимнастика.  Комплекс гимнастическими скамейками.  4 четверть 14 ч.  Развитие креативности, математической, читательской грамотности, глобальной компетенции.  Легкая атлетика  Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.  Правила соревнований по виду спорта легкая атлетика.  Прыжок в длину с места.  Челночный бег 3х10.  Бег до 3000м, 2000м.  Кроссовый бег – преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий.  Метание гранаты на дальность с разбега.  Метание гранаты в вертикальную и горизонтальную цель.  Бег 100 м.  Эстафетный бег.  Развитие быстроты, ловкости и координации.  Баскетбол  Техника безопасности на уроках баскетбола.  Индивидуальные действия в защите.  Зонная защита  Быстрый прорыв.  Нападение через заслон.  Подстраховка.  Борьба за отскок.  Переход из зонной защиты в атаку.  Совершенствование тактико-тактических действий.  Учебная игра. |

3.Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

• основы истории развития физической культуры в России.

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психико-функциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной дисциплины, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| учащиеся | юноши | | | девушки | | |
| оценка | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100м., сек. | 14.2 | 14.5 | 15.0 | 16.0 | 16.5 | 17.0 |
| Бег 3000м. (ю) 2000 (д), мин., сек | 13.00 | 15.00 | 16.30 | 10.00 | 11.15 | 12.10 |
| Прыжок в длину с места | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 160 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 14 | 11 | 8 |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения сидя | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| Подъем туловища из положения лежа количество раз за 1 мин. | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| Метание гранаты на дальность  700гр. – юноши  500гр. - девушки | 38 | 32 | 26 | 23 | 18 | 12 |

4. Контроль уровня обучаемости.

Оценка «5 - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко; отказ от выполнения двигательного действия; неготовность к уроку (отсутствие формы).

5. Перечень учебно-методического обеспечения.

1.Федеральный государственный образовательный стандарт.

2.Матвеев А.П., Петрова Т.В. Программы для общеобразовательных учреждений: Физическая культура. 1-11 классы. М.: Дрофа, 2018г.

3.Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе [Текст] : учеб. пособие / В. Г. Никитушкин, Г. Н. Германов. - Воронеж : Истоки, 2007. - 603 с. - ISBN 978 - 5 - 88242 - 576 - 9.

4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. Москва. Вако. 2013 г.

5.Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ВЛАДОС, 2002г.

6. Календарно-тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | тема урока | Элементы содержания | Форма контроля | Формируемые умения | Оборудование и средства обучения | Дата по плану | | | Дата по факту | | | Корректировка | Домашнее задание |
| 10а | 10б |  | 10а | 10б |  |
| 1 | Легкая  Атлетика. Инструктаж по ТБ  Низкий старт Бег 60 м. | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции  70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Вводный | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | секундомер | 6.09 | 2.09 |  |  |  |  |  | Бег до 3000 метров |
| 2 | Бег на короткие дистанции: стартовый разгон, финиширование. | Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | Комплексный | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | секундомер | 7.09 | 7.09 |  |  |  |  |  | Бег до 3000 метров |
| 3 | Бег на результат 100 м. | Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег | Учетный | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | Секундомер, эстафетные палочки | 13.09 | 9.09 |  |  |  |  |  | Бег до 3000 метров |
| 4 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 шагов разбега. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | Комплексный | Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега | Секундомер, рулетка | 16.09 | 13.09 |  |  |  |  |  | Бег до 3000 метров |
| 5 | Прыжок в длину на результат. | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину | Учетный | Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега | Секундомер, рулетка |  | 16.09 |  |  |  |  |  | Бег до 3000 метров |
| 6 | Метание гранаты из разных положений | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям | Комплексный | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Секундомер, рулетка, учебная граната |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Метание спортивного снаряда на дальность. | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям | Комплексный | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Секундомер, рулетка, учебная граната |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Метание спортивного снаряда на результат. | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | Учетный | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Секундомер, рулетка, учебная граната |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Бег 2000-3000 м | Бег на время | Учетный | Выполнять дистанцию | Секундомер |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Кроссовая  Подготовка. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу | Комплексный | Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | Секундомер |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | Совершенствование ЗУН | Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | Секундомер |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Бег на результат 3000 — 2000метров | Бег на результат 3000 — 2000метров  Опрос по теории | учетный | Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | Секундомер |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Верхняя передача мяча в парах, тройках | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | Комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи волейбольные, волейбольная сетка. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | Комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи волейбольные, волейбольная сетка. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Прямой нападающий удар, нижний прием мяча. | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | Комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи волейбольные, волейбольная сетка. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Прямой нападающий удар, нижний прием мяча | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи волейбольные, волейбольная сетка. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Прямой нападающий удар, нижний прием мяча, блокирование. | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи волейбольные, волейбольная сетка. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Прямой нападающий удар, нижний прием мяча, блокирование. | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи волейбольные, волейбольная сетка. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Игра Флорбол. Инструктаж по ТБ | Совершенствование ЗУН | Уметь выполнять строевые упражнения на месте и в движении, лазать по канату в два приема. | Канат, перекладина, маты |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Вис согнувшись, вис прогнувшись.  Вис углом | 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. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Игра Флорбол. Инструктаж по ТБ | Совершенствование ЗУН | Уметь выполнять строевые упражнения на месте и в движении, лазать по канату в два приема. | Канат, перекладина, маты |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Лазание по канату на скорость. | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема на скорость. Подъем разгибом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Игра Флорбол. Инструктаж по ТБ | Совершенствование ЗУН | Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения | Канат, перекладина, маты |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Лазание по канату на скорость. | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема на скорость. Подъем разгибом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Игра Флорбол. Совершенствование ЗУН Инструктаж по ТБ | Совершенствование ЗУН | Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения | Канат, перекладина, маты |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Подтягивание на перекладине | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Совершенствование ЗУН | Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения | Канат, перекладина, маты |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | КУ на перекладине, | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость | учетный | Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения | Канат, перекладина, маты |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Длинный кувырок вперед.  Мост и поворот в упор | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | комплексный | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Стойка на голове и руках.  . Кувырки вперед и назад. | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | комплексный | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Прыжок в глубину | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | комплексный | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Прыжок через коня | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | комплексный | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Прыжок через коня | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Совершенствование ЗУН | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Комбинация из разученных элементов | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Совершенствование ЗУН | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Комбинация из разученных элементов | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Учетный | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Комплекс атлетической гимнастики. | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | комплексный | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Канат, перекладина, маты, конь гимнастический |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Перемещения остановки, ведение и броски. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полу крюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Перемещения остановки, ведение и броски. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полу крюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Персональная защита, взаимодействие игроков. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полу крюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Персональная защита, взаимодействие игроков. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полу крюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Борьба за отскок, переход из защиты в нападение. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полу крюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Переход из защиты в нападение, заслон. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полу крюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Индивидуальные действия в нападении, учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полу крюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Командные действия в нападении, учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полу крюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2,3,4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Подстраховка. Учебная игра. Развитие координационных способностей | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи волейбольные, волейбольная сетка. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2,3,4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Подстраховка. Учебная игра. Развитие координационных способностей | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи волейбольные, волейбольная сетка. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2,3,4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Подстраховка. Учебная игра. Развитие координационных способностей | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи волейбольные, волейбольная сетка. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Прямой нападающий удар, блокирование. | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2,3,4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Подстраховка. Учебная игра. Развитие координационных способностей | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи волейбольные, волейбольная сетка. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2,3,4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Подстраховка. Учебная игра. Развитие координационных способностей | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи волейбольные, волейбольная сетка. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2,3,4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Подстраховка. Учебная игра. Развитие координационных способностей | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи волейбольные, волейбольная сетка. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Совершенствование тактико-тактических действий, учебная игра. | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2,3,4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Подстраховка. Учебная игра. Развитие координационных способностей | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи волейбольные, волейбольная сетка. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | ОФП, учебная игра. | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2,3,4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Подстраховка. Учебная игра. Развитие координационных способностей | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи волейбольные, волейбольная сетка. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Круговая тренировка. | Строевые упражнения на месте и в движении, отжимания в упоре лежа, на брусьях, упражнения развития мышц пресса, приседания с отягощением и с партнером на плечах, подвижные и спортивные игры, развитие скоростно- силовых качеств, координационных способностей. | комплексный | Уметь самостоятельно выполнить комплекс круговой тренировки | Скакалки, гимнастические скамейки, перекладина, мячи, спортивные маты, медицинбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Упражнения на гимнастической скамейке. | Строевые упражнения на месте и в движении, комплекс упражнений на гимнастической скамейке, отжимания в упоре лежа, на брусьях, упражнения развития мышц пресса, приседания с отягощением и с партнером на плечах, подвижные и спортивные игры, развитие скоростно- силовых качеств, координационных способностей | комплексный | Уметь самостоятельно выполнить комплекс круговой тренировки | Скакалки, гимнастические скамейки, перекладина, мячи, спортивные маты, медицинбол |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Прыжок в высоту способом перешагивание. | Уметь рыгать в высоту способом Перешагивание. Знать правила соревнований по прыжкам. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости. | комплексный | Уметь выполнять прыжок в высоту способом « перешагивание» | Маты, стойка для прыжков. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Прыжок в высоту способом перешагивание, разбег и отталкивание. | Уметь рыгать в высоту способом Перешагивание. Знать правила соревнований по прыжкам. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости. | комплексный | Уметь выполнять прыжок в высоту способом « перешагивание | Маты, стойка для прыжков. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Прыжок в высоту способом перешагивание, переход планки и приземление. | Уметь рыгать в высоту способом Перешагивание. Знать правила соревнований по прыжкам. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости. | комплексный | Уметь выполнять прыжок в высоту способом « перешагивание | Маты, стойка, планка для прыжков, рулетка. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Прыжок в высоту способом перешагивание на максимальный результат. | Уметь рыгать в высоту способом Перешагивание. Знать правила соревнований по прыжкам. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости. | Учетный | Уметь выполнять норматив | Маты, стойка для прыжков. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Баскетбол. Зонная защита. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Индивидуальные и командные действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Реакции. | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Быстрый прорыв. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Индивидуальные и командные действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Реакции. | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Постановка заслона. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Индивидуальные и командные действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Реакции. | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Нападение через заслон. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Индивидуальные и командные действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Реакции. | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Совершенствование тактико-технических действий в игре. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Индивидуальные и командные действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Реакции. | комплексный | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Мячи баскетбольные. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Кроссовая  Подготовка. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | текущий | Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | секундомер |  |  |  |  |  |  |  | Бег до 3000 метров |
| 61 | Низкий старт 100 м. Бег по дистанции. | Низкий старт. Бег по дистанции. Стартовый разгон. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах | текущий | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | рулетка, секундомер |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Бег 100м. – совершенствование. | Низкий старт. Бег по дистанции. Стартовый разгон. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | рулетка, секундомер |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Бег 100м. на результат. | Бег на результат 100 м. | учетный | Уметь выполнять норматив | рулетка, секундомер |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Прыжок в длину с места на результат. | . Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | учетный | Уметь выполнять норматив | рулетка, секундомер |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Метание гранаты из различных положений. | Метание гранаты из различных положений. Метание с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | текущий | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Граната, рулетка, секундомер, мячи. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Метание гранаты на дальность. | Метание гранаты из различных положений. Метание с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | текущий | Уметь метать гранату на дальность | Граната, рулетка, секундомер, мячи. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Челночный бег 3х10 м. | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах. Челночный бег 3х10 м. | учетный | Уметь выполнять норматив | Секундомер, мячи, рулетка. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Кроссовая  Подготовка | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные и подвижные игры. | текущий | Уметь пробегать в равномерном темпе до 25 минут, знать правила и играть в спортивные игры. | Секундомер, мячи. |  |  |  |  |  |  |  |  |