*ё* Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение г. Хабаровска

«Лицей инновационных технологий»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПРИНЯТОна заседании Педагогического советаПротокол № 1от « » августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНОПриказ №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 игрыПодвижные 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 местаКроссовый бег с преодолением препятствий.Легкоатлетические эстафеты.Прыжки в длину с разбега.Челночный бег.СБУ.СПУ.ВолейболПравила безопасности на уроках волейбола.Правила игры.Прием мяча снизу после нападающего удараПередача 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.ВолейболВерхняя 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 переворотомПрыжок 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.БлокированиеВерхняя прямая подача.Совершенствование навыка игры в защите и нападенииУчебная 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 | ЛегкаяАтлетика. Инструктаж по ТБНизкий старт Бег 60 м. | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции70–90 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 | КроссоваяПодготовка. 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 — 2000метровОпрос 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 | КроссоваяПодготовка. 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 | КроссоваяПодготовка | 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. |  |  |  |  |  |  |  |  |