

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

Рассмотрено на заседании
РМО учителей ОБЖ и
физической культуры
Протокол № 1
от «23» августа 20 19 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Сурж
от «27» августа 20 19 г.

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ № 4»
М.Ю.Смирнова С.С.
Приказ № 29 от 29 августа 20 19 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет

Физическая культура

Класс

10-11 классы

Учителя

Потапкина Г.Г., Никитин Л.Г.

2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета « физическая культура» составлена в соответствии с минимум содержания образования, на основе программы для общеобразовательных учреждений под редакцией А.П.Матвеева.

В Базисном учебном плане 2006 года на учебный предмет « Физическая культура» в 10 классе отводится 2 часа в неделю и 1 час физической культуры с оздоровительной направленностью под редакцией Л.З. Штода.

Учебный предмет физическая культура является ведущим , но не единственным основанием образовательной области « Физическая культура» в основной школе. Его основанием учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

Изменения в программе.

Популяризация спортивных игр на областном и районном уровне с одной стороны и недостаточное развитие по разным причинам других видов, сделала необходимостью адаптировать программу под региональные виды спорта. К этому подтолкнуло и такое обстоятельство, как слабая материальная база, в частности отсутствие полноценного лыжного инвентаря. В разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью» часы с темы: Упражнения лыжной подготовки распределены на тему: Спортивные игры. Часы содержательной линии «Физкультурно – оздоровительная деятельность» для реализации в процессе учебных занятий. Такое решение благоприятно отразилось на результативности. Школа является победителем в 2008-09 году по мини – футболу, победителем и призером в разных возрастных группах по волейболу, баскетболу, на районных соревнованиях по этим видам спорта.

Цель обучения

В основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью.

Задачи учебного предмета

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни
 - воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
 - обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
 - формирование практических умений и организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально-ориентированной направленностью.
- Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях « Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основное направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая , практическая, и физическая подготовка школьников.

Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному к конкретному, что обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Учебно - тематический план

№	тема	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Легкая атлетика	9			9
2	Гимнастика		14		
3	Баскетбол	9			6
4	Волейбол, мини-футбол			10	3
5	Лыжи, Кроссовая подготовка			10	
6	Всего часов: 70	18	14	20	18

Требования к уровню подготовки обучающихся

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

Знать:

- Историческое развитие физической культуры
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательными действиями 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 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.
- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности.
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
- разработать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности,
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
- соблюдать правила безопасности и профилактику травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм физической культуры.

Распределение учебного материала по разделам и темам

№	Содержательная линия, раздел, тема	Кол часов
1.	<i>Содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</i>	
1.1.	Раздел «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»	2
1.1.1.	Физическая культура и здоровый образ жизни. Оздоровительные системы физического воспитания.	
1.1.2.	Организация физкультурно-оздоровительной деятельности, гигиена и безопасность занятий. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	2
1.1.3.	Сохранение и восстановление работоспособности средствами физической культуры. Наблюдение за физическим состоянием.	2
	Итого	6
1.2.	Раздел «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»	2
1.2.1.	Составление индивидуальных комплексов общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений.	1
1.2.2.	Контроль и регулирование физической нагрузки.	1
	Итого	4
1.3.	Раздел «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»	
1.3.1.	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений для обучающихся СМГ с учетом заболевания.	20
1.3.2.	Физические упражнения, с направленным оздоровительным эффектом.	
	Итого	20
2.	<i>Содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность»</i>	
2.1.	Раздел «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности»	
2.1.1.	Основы истории спорта и Олимпийского движения.	1
2.1.2.	Понятия общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Физические качества и их развитие и тестирование	1
2.1.3.	Основы обучения движения и контроль за техникой их выполнения.	
	Итого	2
2.2.	Раздел «Способы спортивно-оздоровительной деятельности».	
2.2.1.	Составление комплексов упражнений, проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники действий и развитию физических качеств.	1
2.2.2.	Наблюдения за режимом физической нагрузки и динамикой физической подготовленности.	1
	Итого	2
2.3.	Раздел «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью»Применение на практике тактические действия и правила игр в мини-футбол, мини-баскетбол.	
2.3.1.	Легкоатлетические упражнения	17
2.3.2.	Гимнастические упражнения	11
2.3.3.	Лыжная подготовка	8
2.3.4.	Спортивные игры/ волейбол	14

2.3.5	Спортивные игры/ баскетбол	18
	Итого	68
	Итого за год	102

Содержание учебного материала

Содержательная линия « Физкультурно-оздоровительная деятельность»

Раздел« Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»

Тема: Физическая культура и здоровый образ жизни. Оздоровительные системы физического воспитания (реализуется в процессе занятий)

По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:

- знать роль и место физической культуры в структуре здорового образа жизни;
- знать основные оздоровительные системы физического воспитания.

Содержание учебного материала:

Понятие « здоровый образ жизни» и его компоненты.

Роль занятий физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Общие представления об оздоровительных системах физической культуры, направленных на воздействие на формирование культуры тела, культуры движений, развития функциональных систем организма.

Тема: Организация физкультурно -оздоровительной деятельности, гигиена и безопасность занятий. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок(реализуется в процессе занятий)

По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:

- знать общие принципы организации физкультурно-оздоровительной деятельности;
- знать общие положения обеспечения гигиены и безопасности на занятиях физической культуры;
- знать общие положения обеспечения гигиены и безопасности на занятиях физической культурой;
- знать общие правила подбора физических нагрузок;
- знать основные правила регулирования физических нагрузок.

Содержание учебного материала:

Организационные основы знаний физкультурно-оздоровительной деятельности, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Тема: Сохранение, повышение и восстановление работоспособности средствами физической культуры. Наблюдение за физическим состоянием (реализуется в процессе занятий)

По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:

- иметь представление о работоспособности, потенциале физических упражнений в отношении ее сохранения, повышения и восстановления;
- на элементарном уровне знать содержательную сущность понятия « физическое состояние» и компоненты, включающиеся в данное интегрированное понятие;
- владеть элементарными умениями осуществления мониторинга за параметрами, характеризующими физическое состояние.

Содержание учебного материала:

Общее представление о работоспособности человека, гигиенических мероприятиях для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы(основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общее представление).

Правила ведения дневника, самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Раздел« Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»

Тема: Составление индивидуальных комплексов общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений.

По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:

- знать общие принципы и правила составления комплексов общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений.
- уметь составлять комплексы общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений.

Содержание учебного материала:

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактика плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Тема: Контроль и регулирование физической нагрузки.

По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:

- знать правила регулирования физических нагрузок;
- знать формы контроля и уметь осуществлять контроль за физической нагрузкой.

Содержание учебного материала:

Понятие « физическая нагрузка» и способы ее измерения. Интенсивность и объем физической нагрузки. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Раздел« Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»

Тема: « Комплексы общеукрепляющих и корригирующих упражнений (в процессе занятий)

По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:

- уметь осуществлять формирование комплексов физических упражнений в соответствии с поставленными задачами укрепления здоровья и коррекции физического и психического состояния.

Содержание учебного материала:

Индивидуальные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физической культуры, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания(на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.д.)

Тема: Физические упражнения, с направленным оздоровительным эффектом.

По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:

- владеть техникой выполнения упражнений из оздоровительных систем физической культуры;
- использовать оздоровительные упражнения в повседневной практике для сохранения оптимального физического состояния..

Содержание учебного материала:

Упражнения ритмической гимнастики, различных видов аэробики, шейпинга, атлетической гимнастики.

Содержательная линия« Спортивно-оздоровительная деятельность»

Раздел« Знания о спортивно-оздоровительной деятельности»

Тема: « Основы истории и Олимпийского движения (в процессе уроков)

По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:

- знать исторические этапы и основные даты в развитии спорта и Олимпийского движения в мире и России;

- знать спортсменов, внесших наибольший вклад в развитие мирового и отечественного спорта, Олимпийского движения;

- уметь провести элементарный анализ причин, предопределяющих развитие физической культуры и спорта.

Содержание учебного материала:

История зарождения Олимпийских игр в мифах и легендах.

Общие представления об истории возникновения Современных олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение и спорт в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Герои спорта и Олимпийских игр.

Тема: « Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно- оздоровительной тренировки.

Физические качества, их развитие и тестирование (в процессе уроков).

По итогам освоения содержания темы обучающийся должен :

- понимать сущность понятия « общая физическая подготовка» и « специальная физическая подготовка», « спортивно-оздоровительная подготовка»;

- знать, что такое 2 физические качества», общие механизмы и закономерности их развития;

-уметь провести элементарную оценку диагностического уровня развития

Физических качеств.

Содержание учебного материала:

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, двигательные-координационные способности) и принципы и развития физических качеств, правила проведения оценки и самооценки физической подготовленности.

ТЕМА: Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения (в процессе занятий).

По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:

- знать уровни развития двигательной сферы и стадии формирования двигательных умений навыков;

- знать факторы положительно и отрицательно влияющие на процесс формирования двигательных умений и навыков.

-уметь организовать процесс самостоятельного освоения нового двигательного действия;

Содержание учебного материала:

Техника двигательных действий, ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы теории обучения и контроль за техникой их выполнения.

Перечень учебно -методической литературы и средств обучения.

Литература для учителя	Литература для обучающегося
<p>Примерные программы на основе Федерального компонента государственного стандарта начального и основного образования (Министерства образования и науки Российской Федерации)</p>	<p>Вавилова Е.Н.Учитесьбегать,лазать,метать.Пособие для учителя М.Просвещение 1993. Вавилова Е.Н.Учитесьбегать,лазать,метать.Пособие для учителя М.Просвещение 1993.</p>
<p>Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений. 1-11 кл.авт-сост. А.П.Метвеев,Т.В.Петрова: изд, стереотип – М.Дрофа 2006г.</p>	<p>Прикладная физическая подготовка 10 – 11 классы В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий Москва Владос –пресс 2003</p>
<p>Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы Методические рекомендации, практические материалы -2е изд.М.ВАКО,2005. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов Москва Просвещение 2001</p>	<p>Закаливайтесь на здоровье А. П. Лаптев Москва «Медицина» 1991</p>
<p>Вавилова Е.Н.Учитесьбегать,лазать,метать.Пособие для учителя М.Просвещение 1993.</p>	<p>Ваш помощник тренажер В. К. Петров Москва «Советский спорт»1991</p>
<p>Лыжный спорт Г.В. Березин И.М . Бутин Москва Просвещение 1973 г. Волейбол в школе В.А. Голомазов В, Д. Ковалев А,Г. Мельников Москва Просвещение 1976 г.</p>	
<p>Легкая атлетика в школе Ж. К. Холодов В. С. Кузнецов Г. А. Колоднийцкий Москва Просвещение 1993</p>	
<p>Настольная книга учителя физической культуры Москва « Физкультура и спорт « 2000</p>	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Всего конт.
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег Уровень физической подготовки	4	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	
				Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	«5» - 13,5 «4» - 14,0 «3» - 14,3

1	2	3	4	5	6	7
		Прыжок в длину	3	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов
				Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов
		Метание	3	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь метать мяч на дальность с разбега
				Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель
				Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность

1	2	3	4	5	6	7
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие
				Совершенствование ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие
				Совершенствование ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие
				Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие
3	Гимнастика	Висы и упоры. Опорный прыжок	8	Комбинированный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня длину

1	2	3	4	5	6	7
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину

1	2	3	4	5	6	7		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату		
				Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату		
		Акробатические упражнения, лазание	6	Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		
						Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов
						Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов

1	2	3	4	5	6	7
				Совершенствование ЗУН	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов
				Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов
				Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов
4	Спортивные игры	Волейбол	14	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

1	2	3	4	5	6	7
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

1	2	3	4	5	6	7
				Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

1	2	3	4	5	6	7
					Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

1	2	3	4	5	6	7
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
		Баскетбол	18	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

1	2	3	4	5	6	7
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

1	2	3	4	5	6	7
				Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

1	2	3	4	5	6	7
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

1	2	3	4	5	6	7
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

1	2	3	4	5	6	7
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
5	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие
				Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие
				Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие

1	2	3	4	5	6	7
				Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие
6	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	3	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов
		Метание	1	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель

