

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18 г. Каменск – Шахтинский

Рассмотрено

педагогическим советом

МБОУ СОШ №18

протокол № 1 от 31.08.20

«Утверждаю»

директор МБОУ СОШ №18

И.Н. Шувалова - Шувалова И.Н.

приказ № 370 от 31.08.20



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс) 10

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 99

Учитель Погребняков Д.Р. (Ф.И.О.)

УМК Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

(авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич) - М.: Просвещение, 2010

2020-2021 учебный год

Содержание

- | | |
|---|---------|
| 1. Раздел «Пояснительная записка» | 3 стр. |
| 2. Раздел « Планируемые результаты освоения предмета» | 10 стр. |
| 3. Раздел «Содержание учебного предмета» | 11 стр. |
| 4. Раздел «Календарно-тематическое планирование» | 18 стр |

Раздел 1 «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования.

Ориентирована на учащихся 5 класса и реализуется на основе следующих документов:

1. Федерального Закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями) (далее «Закон об образовании»);
2. –приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 №40936);
3. Письма Минобрнауки РФ от 03.03.2016 № 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программе учебных предметов, курсов»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 №413» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 №41020);

4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. (Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 №254)

5. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ №18.

6. Положение о рабочей программе учителя МБОУ СОШ №18.

7. Учебный план МБОУ СОШ №18 на 2020-2021 учебный год.

8. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» - СанПин 2.4.2821-10.

9. Учебник *В. И. Лях, А. А. Зданевич* - М.: Просвещение, 2010

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на решение следующих задач:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Место предмета в базисном учебном плане.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 522 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с 10 по 11 классы

В 10 классе рабочая программа рассчитана на 98 учебных часов.

За качество выполнения всех видов упражнений, в том числе и игр, устанавливаются следующие критерии оценок.

Оценка «5»-упражнение выполнено без ошибок, четко, легко, уверенно. В играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.

Оценка «4»-упражнение выполнено правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, допускались незначительные ошибки. В играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно пользовался изученными движениями для достижения необходимых результатов.

Оценка «3»-упражнение выполнено, но с большим напряжением, допущено несколько значительных ошибок. В играх учащийся показал лишь знание основных правил, но не всегда умело пользовался изученными движениями.

Оценка «2»-упражнение выполнено неправильно, неоднократно допускались значительные ошибки. В игре учащийся показал незнание правил, неумение играть.

При оценивании принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, особенности конституции тела, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными

учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В данной программе для основного полного образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию

систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития древних и современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности», раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Обще учебные умения, навыки и способы деятельности.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Результаты обучения.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту.»

Требования направлены на реализацию личностно ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Материально-техническое оснащение образовательного процесса

1. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 3 – м.: Советский спорт, 2012. – 160 с.: ил.
2. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2012. – 700 с.
3. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьев, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПрес, 2012.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).

4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2009.- 400 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2010.- 496 с., ил.
6. Никифоров А.А., Середа Н.С. «Ура-футбол!». Методические рекомендации для учителей физической культуры.- Издательство БелРИПКППС, 2009
7. Никифоров А.А., Середа Н.С. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным и массовым видам спорта.- Издательство БелРИПКППС, 2009
8. Учебник. Матвеев А.В. Физическая культура, М., Просвещение, 2014г

Работа с детьми-инвалидами, одарёнными и слабоуспевающими учащимися

Одной из важнейших задач основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования является обеспечение «условий для индивидуального развития всех обучающихся, в особенности тех, кто в наибольшей степени нуждается в специальных условиях обучения, – детей-инвалидов и детей с ОВЗ, одарённых детей и детей испытывающих трудности в обучении»

Работа по этим направлениям проводится в соответствии с программой школы по работе с детьми-инвалидами, одаренными

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол -во	Примечание
Магнитофон	1	
Аудиозаписи	20	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CDR, CD RW, MP3, а также магнитных записей

Микрофон	1	
Компьютер	1	Тех. требования: привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
Гимнастика		
Стенка гимнастическая, пролет 0.8м.	8	
Бревно гимнастическое напольное	2	
Козел гимнастический	2	
Конь гимнастический	3	
Перекладина гимнастическая	1	
Перекладина навесная	8	
Брусья гимнастические, разновысокие	1	
Брусья гимнастические, параллельные	1	
Канат для лазания, с механизмом крепления	1	
Мост гимнастический подкидной	3	
Скамейка гимнастическая жесткая	10	
Гантели наборные	4	
Штанги тренировочные	1	
Гири весом 16, 24, 32 кг	6	
Гантели простые 1,2,3 кг.	10	
Маты гимнастические	25	
Мяч набивной (1 кг)	25	
Мяч резиновый для художественной гимнастики	15	
Скакалка гимнастическая	35	
Палка гимнастическая	20	
Обруч гимнастический	20	

Легкая атлетика		
Планка для прыжков в высоту	2	
Стойки для прыжков в высоту	2	
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1	
Рулетка измерительная (10м; 50м)	2	
Мячи для метания (150г)	20	
Мяч теннисный	5	
Свистки судейские	1	
Секундомер	1	

2 раздел Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования на базовом уровне выпускник научится: (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке) В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности. Знания о физической культуре Выпускник научится: ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). Выпускник получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. Способы физкультурной деятельности Выпускник научится: отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых

упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. Выпускник получит возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Выпускник получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России). II. Содержание учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физической деятельности Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Результаты обучения.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту.

Требования направлены на реализацию личностно ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Метапредметные результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. - Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью

РАЗДЕЛ 3 ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

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

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия 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 (общие представления).

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

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно - сосудистой системы и т. п.).
Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки:

- преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики 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.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

История зарождения древних 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 в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

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

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Акробатические упражнения и комбинации:

девушки:

- Равновесие - кувырок вперед в группировке ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; кувырок назад в полушпагат; мост из положения стоя, поворот в упор присев; выпрыгивание вверх прогнувшись в и.п. о.с.

-акробатическая комбинация.

юноши:

- кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев;

- стойка на голове и руках силой из упора присев.

-длинный кувырок;

- переворот в сторону через стойку на руках;

- кувырок назад через стойку на руках.

-акробатическая комбинация.

Опорные прыжки:

девушки:

- прыжок через коня боком с поворотом на 90*;

- прыжок углом через коня.

юноши:

- прыжок через гимнастического козла в длину, согнув ноги;

- прыжок ноги врозь через коня в длину.

Лазанье по канату:

юноши:

- без помощи ног;
- способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно:

Девушки:

- ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны;
- передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках;
- подскоки в полуприсед;
- стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед;
- равновесие на одной ноге;
- упор присев и полушпагат;
- соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек;
- прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая)

Юноши:

- переворот в упор из виса стоя силой;
- оборот вперед из седа верхом;
- вис прогнувшись в выход в сед.

Гимнастическая перекладина (высокая):

Юноши:

- переворот в упор из виса;
- выход силой на одну руку;
- подтягивание.

Гимнастические брусья (параллельные):

Юноши:

- наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь;
- наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь;
- махи в упоре на руках с разведением ног над жердями;

Гимнастические брусья (разной высоты):

Девушки:

- наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь;

- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь;
- из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь;
- из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

Легкоатлетические упражнения.

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки

- в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метания гранаты:

- на дальность с разбега (юноши - 700 гр., девушки - 500 гр.).

Спортивные игры.

Баскетбол:

- специальные упражнения и технические действия без мяча;
- ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов);
- ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении;
- групповые и индивидуальные тактические действия;
- игра по правилам.

Волейбол:

- специальные упражнения и технические действия без мяча;
- подача мяча (нижняя и верхняя);
- прием и передача мяча стоя на месте и в движении;
- прямой нападающий удар;
- групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол):

- специальные упражнения и технические действия без мяча;
- ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов);
- удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча);
- остановка катящегося мяча;
- приземление летящего мяча;
- групповые и индивидуальные тактические действия;
- игра по правилам.

Развитие физических качеств.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.

Подвижные игры и эстафеты.

Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности:

- сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (20ч).

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплекс упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Контрольные нормативы в 10 классе.

	мальчики	девочки
--	----------	---------

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 метров	14,2	14,5	15,0	16,2	16,8	17,2
Бег 2000 -3000 м	13,00	15,00	16,30	10,00	11,30	12,00
Прыжки в длину с разбега	4,50	4,10	3,60	3,70	3,30	3,10
Прыжки в высоту с разбега	135	130	120	120	115	105
Метание гранаты на дальность	38	32	26	23	18	12
Подтягивание	12	9	6	15	12	10
Прыжок в длину с места	2,35	2,20	2,05	1,80	1,70	1,60
Прыжки со скакалкой за минуту	130	120	110	150	130	120

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	оборудование	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
										план	факт
1 четверть 1.		Инструктаж по охране труда. Бег 60 метров. Прыжок в длину с места.	1	Вводный	Беговые колодки. Рулетка Секундомер свисток	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования инструкций. Устный опрос		Прыжок в длину с места.	1.09	
2		Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров Прыжок в длину с места.	1	Комплексный	Беговые колодки. Рулетка Прыжковая яма Свисток секундомер	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	тестирование	Подтягивание	3.09	
3		Силовая подготовка: Подтягивание (м) Кроссовая подготовка Низкий старт. Футбол (м)	1	Комплексный	Гимнастический турник Свисток секундомер	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров. Разучивание техники низкого старта	Уметь демонстрировать Подтягивание.	Тестирование Обучение		5.09	
4-5		Техники низкого старта.. Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.	2	совершенствование	Эстафетные палочки Секундомер свисток	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Бег в сочетании с ходьбой 300x 3; 60x2 Развитие силовых качеств.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Следить за самочувствием во время бега.	текущий	Бег на выносливость в мед. темпе.	8.09 10.09	
6-7		Совершенствование техники низкого старта Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.	2	совершенствование	Эстафетные палочки Свисток секундомер	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. Бег в сочетании с ходьбой 350x 3; 60x2.	Уметь демонстрировать старт. Следить за самочувствием во время бега.	текущий		12.09 15.09	

						Развитие скоростно-силовых качеств.					
8		Зачет техники низкого старта Бег 100 метров. Кроссовая подготовка. ОФП	1	комплексный	Эстафетные палочки Секундомер, свисток	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой 400 х 3. Бег 100 метров. Развитие силовых качеств.	Уметь демонстрировать технику старта, финальное усилие в спринтерском беге. Уметь контролировать ЧСС.	зачет		17.09	
9		Зачет бег на 100 метров. Кроссовая подготовка. Футбол.	1	комплексный	Беговые колодки Свисток секундомер	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой 400 х 3. Бег 100 метров. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять спринтерский бег со старта.	зачет		19.09	
10 - 11	Прыжки	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка. Футбол.	2	Обучение	Рулетка Свисток Секундомер Прыжковая яма	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут. Развитие командных действий в игре.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Корректировка техники бега	текущий		22.09 24.09	
12 - 13		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка. Футбол.	2	совершенствование	Рулетка Свисток Секундомер Прыжковая яма	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут. Развитие командных действий в игре.	Уметь демонстрировать технику прыжка в целом. Корректировка техники бега	текущий		26.09 29.09	
14		Тестирование: кроссового бега 1000 метров. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра Футбол	1	Комплексный	Секундомер Свисток Рулетка Прыжковая яма	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Закрепить фазу полета. Бег 1000 м. Развитие	Тестирование бега 1000 метров.	тестирование		01.10	

						координационных способностей.					
15		Зачет прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Игра Футбол	1	комплексный	Свисток Секундомер Прыжковая яма	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	зачет		03.10	
16 - 17	Метание	Метание гранаты на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Игра Футбол	2	обучение	Легкоатлетическая граната секундомер, свисток,	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в чередовании с ходьбой 500мх3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать скрестный шаг Следить за дыханием во время бега.	текущий	Выполнение скрестного шага.	06.10 8.10	
18 - 19		Метание гранаты на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Игра Футбол	2	совершенствование	Легкоатлетическая граната секундомер, свисток, рулетка	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в умеренной интенсивности до 8 минут. Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать технику броска. Корректировка техники бега	текущий		10.10 13.10	
20		Метание гранаты на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Игра Футбол	1	закрепление	Легкоатлетическая граната секундомер, свисток рулетка	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в умеренной интенсивности до 8 минут. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать технику броска. Корректировка техники бега	текущий		15.10	
21		Зачет метание	1	комплексный	Легкоатлетическая	ОРУ для рук и плечевого	Уметь	зачет		17.10	

		гранаты на дальность с разбега. Кроссовая подготовка. Футбол.		ый	ская граната секундомер ,свисток ,рулетка	пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в умеренной интенсивности до 8 минут. Развитие выносливости.	демонстрировать выполнение метания на результат. Следить за самочувствием в беге.				
22 - 23		Челночный бег 5 x10м. Кроссовая подготовка. Футбол	2	комплексный	Свисток , секундомер ,рулетка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Челночный бег 5x10 Переменный бег – 10 минут. Развитие двигательных качеств.	Уметь демонстрировать быстроту и ловкость в челночном беге	текущий		20.10 22.10	
24		Зачет бега 3000 метров. Футбол	1	комплексный	Эстафетные палочки Свисток Секундомер	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 3000 м История отечественного спорта. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	зачет		24.10	
25 - 26		Скиппинг. Полоса препятствий. Футбол.	3	комплексный	Футбольный мяч Свисток секундомер	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Групповые прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать ловкость и внимание в скиппинге.	текущий		27.10 10.11	
27 - 28		Правила безопасности на уроках спортивных игр. Передача мяча одной рукой в движении парами с последующим броском в кольцо. Броски по кольцу с разных точек с	2	обучение	Секундомер Свисток Мяч баскетбольный	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Передача мяча одной рукой в движении парами с последующим броском в кольцо. Броски по кольцу с разных точек с места в прыжке.	Корректировка техники передачи мяча одной рукой в движении парами с последующим броском в кольцо. Броски по кольцу с	текущий		12.11 14.11	

		места в прыжке. Учебная игра.				Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	разных точек с места в прыжке.				
29 - 30		Передача мяча одной рукой в движении парами с последующим броском в кольцо. Броски по кольцу с разных точек с места в прыжке. Учебная игра.	2	совершенствование	Мяч Свисток Секундомер	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча одной рукой в движении парами с последующим броском в кольцо. Броски по кольцу с разных точек с места в прыжке. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять передачу мяча одной рукой в движении парами с последующим броском в кольцо. Корректировка техники броска по кольцу с разных точек с места в прыжке.	текущий		17.11 19.11	
31		Зачет: передачи мяча одной рукой в движении парами с последующим броском в кольцо. Броски по кольцу с разных точек с места в прыжке. Учебная игра.	1	комплексный	Мяч Секундомер Свисток	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча одной рукой в движении парами с последующим броском в кольцо. Броски по кольцу с разных точек с места в прыжке. Развитие двигательных способностей	Уметь продемонстрировать передачу мяча в движении парами	Зачет		21.11	
32		Зачет: Броски по кольцу с разных точек с места в прыжке. Броски по кольцу после ведения. Учебная игра.	1	комплексный	Мяч Секундомер Свисток	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Броски по кольцу с разных точек с места в прыжке.	Уметь продемонстрировать бросок по кольцу с разных точек с места в прыжке.	зачет		24.11	

						Броски по кольцу после ведения. Развитие двигательных качеств.	прыжке.				
33 - 34		Броски по кольцу после ведения. Передача мяча со сменой мест в четверках. Двусторонняя учебная игра	2	совершенствование	Мяч Секундомер Свисток	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Броски по кольцу после ведения. Передача мяча со сменой мест в четверках. Развитие коллективизма в игре.	Корректировка техники броска по кольцу после ведения. Передача мяча со сменой мест в четверках.	текущий		26.11 28.11	
35		Зачет бросков по кольцу после ведения. Передача мяча со сменой мест в четверках. Двусторонняя учебная игра	1	комплексный	Мяч Секундомер Свисток	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Броски мяча по кольцу после ведения. Передача мяча со сменой мест в четверках. Развивать чувство коллективизма в игре.	Уметь продемонстрировать броски мяча по кольцу после ведения. Разучить правила игры в баскетбол	зачет		1.12	
36 - 37		История баскетбола и жесты судей. Тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра	3	совершенствование	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	ОРУ в движении. Специальные игры, беговые упражнения. История баскетбола и жесты судей. Тактические действия в нападении и защите. Развитие двигательных навыков.	Корректировка действий нападающих и защитников. Разучить правила игры в баскетбол	текущий		3.12 5.12	
38 - 39		ОФП в движении с мячами. Тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	3	комплексный	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Тактические действия в нападении и защите. Развитие прыгучести и координационных качеств. Развитии чувства	Уметь продемонстрировать действия нападающих и защитников. Жесты судей и знать правила игры в	текущий		08.12 10.12	

						команды.	баскетбол.				
40 - 41	Волейбол 15ч	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону 2и 4. Учебная двусторонняя игра.	2	обучение	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону 2и 4. Развитие ловкости и силы.	Корректировка техники верхней прямой подачи. Прием мяча с подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону 2и 4.	текущий		12.12 15.12	
42 - 43		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону 2и 4. Учебная двусторонняя игра.	2	совершенствование	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону 2и 4. Развитие прыгучести.	Корректировка техники верхней прямой подачи. Прием мяча с подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону 2и 4.	текущий		17.12 19.12	
44		Зачет: Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону 2и 4. Учебная двусторонняя игра.	1	комплексный	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону 2и 4. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать верхнюю прямую подачу.	зачет		22.12	
45		Зачет: Вторая передача из зоны 3 в зону 2и 4. Передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная двусторонняя игра.	1	комплексный	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Вторая передача из зоны 3 в зону 2и 4. Передача мяча сверху и снизу в парах. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать Вторую передачу из зоны 3 в зону 2и 4.	зачет		24.12	

46 - 47	Передача мяча сверху и снизу в парах. Нападающий удар. Учебная двусторонняя игра. ОФП Корректирующая тренировка	2	совершенст вование	Баскетбольный мяч , Свисток Секундомер Беговая дорожка магнитная «Stingrey»/ST- 827MD/ Бенч Neomotijn BW-400	Повторный инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Передача мяча сверху и снизу в парах. Нападающий удар. Развитие прыгучести и ловкости.	Корректировка техники передачи мяча сверху и снизу в парах. Нападающий удар.	текущий		26.12 29.12	
48 - 49	Передача мяча сверху и снизу в парах. Нападающий удар. Учебная двусторонняя игра.	2	совершенст вование	Баскетбольный мяч Свисток Секундомер	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Передача мяча сверху и снизу в парах. Нападающий удар. Развитие прыгучести и ловкости.	Корректировка техники передачи мяча сверху и снизу в парах. Нападающий удар. Развитие прыгучести и ловкости.	текущий		12.01 14.01	
50	Зачет: Передача мяча сверху и снизу в парах. Нападающий удар. Учебная двусторонняя игра.	1	комплексн ый	Баскетбольный мяч Свисток Секундомер	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Передача мяча сверху и снизу в парах. Нападающий удар. Развитие двигательных качеств и чувства коллективизма в игре	Уметь демонстрирова ть передачу мяча сверху и снизу в парах.	зачет		16.01	
51 - 52	Нападающий удар. Взаимодействия игроков в защите и нападении. Двусторонняя игра.	2	совершенст вование	Баскетбольный мяч Свисток Секундомер	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Нападающий удар. Взаимодействия игроков в защите и нападении. Развитие двигательных качеств и чувства коллективизма в игре	Корректировка техники нападающего удара.	текущий		19.01 21.01	
53 - 54	Взаимодействия игроков в защите и нападении. ОФП с мед болон Двусторонняя игра.	3	совершенст вование	Баскетбольный мяч Свисток Секундомер Тренажер ST-	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Взаимодействия игроков в защите и нападении	Индивидуальн ый подход Уметь демонстрирова ть	текущий		23.01 26.01	

		Корректирующая тренировка			9035 Беговая дорожка магнитная «Stingrey»/ST-827MD/	Развитие двигательных качеств и чувства коллективизма в игре.	жесты судей и знать правила игры в волейбол.				
55	Гимнастика 21ч	Правила техники безопасности на уроках гимнастики и при работе на снарядах. Подъем переворотом в упор силой на низкой перекладине Вис прогнувшись, выход в сед на низкой перекладине. Подтягивание. Комплекс упражнений с гантелями.	1	обучение	Баскетбольный мяч Свисток Секундомер	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Подъем переворотом в упор силой на низкой перекладине Вис прогнувшись, выход в сед на низкой перекладине. Подтягивание. Развитие мышц верхнего плечевого пояса.	Корректировка техники выполнения подъема переворотом в упор силой на низкой перекладине Вис прогнувшись, выход в сед на низкой перекладине.	текущий		28.01	
56		Зачет: Подъем переворотом в упор силой на низкой перекладине Вис прогнувшись, выход в сед на низкой перекладине. Подтягивание Комплекс упражнений с гантелями.	1	комплексный	Свисток Гимнастический канат	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор силой на низкой перекладине Вис прогнувшись, выход в сед на низкой перекладине. Подтягивание Развитие силовой выносливости.	Уметь демонстрировать подъем переворотом в упор силой на низкой перекладине	зачет		30.01	
57		Зачет: Вис прогнувшись, выход в сед на низкой перекладине. Подъем в упор силой из вися на высокой	1	комплексный	Свисток Гимнастический канат	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Вис прогнувшись, выход	Уметь демонстрировать Вис прогнувшись, выход в сед на низкой	зачет		2.02	

		перекладине. Переворот в упор из виса на высокой перекладине. Комплекс упражнений на сопротивление в парах.				в сед на низкой перекладине. Подъем в упор силой из виса на высокой перекладине. Переворот в упор из виса на высокой перекладине Развитие мышц спины	перекладине. Взаимостраховка при работе на снарядах				
58		Зачет: Подъем в упор силой из виса на высокой перекладине. Переворот в упор из виса на высокой перекладине. Размахивание в упоре на руках и соскок махом назад из упора на руках на брусьях. Комплекс упражнений на сопротивление в парах.	1	комплексный	Свисток Маты гимнастические Брусья гимнастические разновысокие	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Подъем в упор силой из виса на высокой перекладине. Переворот в упор из виса на высокой перекладине. Размахивание в упоре на руках и соскок махом назад из упора на руках на брусьях. Развитие мышц ног.	Уметь продемонстрировать Подъем в упор силой из виса на высокой перекладине. Взаимостраховка при работе на снарядах	текущий		04.02	
59		Зачет: Переворот в упор из виса на высокой перекладине. Размахивание в упоре на руках и соскок махом назад из упора на руках на брусьях. Длинный кувырок с 2-3 шагов разбега. Полоса препятствий.	1	комплексный	Свисток Маты гимнастические Брусья гимнастические разновысокие	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Переворот в упор из виса на высокой перекладине. Размахивание в упоре на руках и соскок махом назад из упора на руках на брусьях. Длинный кувырок с 2-3 шагов разбега. Развитие силовой выносливости.	Уметь продемонстрировать переворот в упор из виса на высокой перекладине. Взаимостраховка при работе на снарядах	зачет		6.02	
60 - 61		Длинный кувырок. Стойка на голове и руках силой. Переворот в сторону через стойку на	3	совершенствование	Свисток Маты гимнастические Брусья	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Длинный кувырок.	Корректировка техники акробатических элементов.	текущий		9.02 11.02	

		руках. Подтягивание. Прыжки со скакалкой.			гимнастически е разновысокие	Стойка на голове и руках силой. Переворот в сторону через стойку на руках. Подтягивание. Прыжки со скакалкой Развитие скоростно- силовой выносливости				
62		Зачет: Подтягивание из виса. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках силой. Переворот в сторону через стойку на руках. Эстафеты с элементами акробатики.	1	комплексн ый	Свисток Маты гимнастически е Брусья гимнастически е разновысокие	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Комплекс с гимнастическими палками. Подтягивание из виса. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках силой. Переворот в сторону через стойку на руках Развитие двигательных качеств.	Уметь демонстрирова ть выполнение подтягивание.	зачет		13.02
63 - 64		Длинный кувырок. Стойка на голове и руках силой. Переворот в сторону через стойку на руках. Лазанье по канату без помощи ног. Эстафеты с элементами акробатики.	2	совершенст вование	Свисток Маты гимнастически е Брусья гимнастически е разновысокие	ОРУ комплекс с мед болом. Строевые упражнения. Силовая подготовка. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках силой. Переворот в сторону через стойку на руках. Лазанье по канату без помощи ног. Развитие двигательных качеств.	Корректировка техники выполнения акробатически х элементов.	текущий		16.02 18.02
65		Зачет: Длинный кувырок с 2-3 шагов разбега. Стойка на голове и руках силой. Переворот в сторону через стойку на руках. Лазанье по канату без помощи ног. Эстафеты с	1	комплексн ый	Перекладина гимнастическа я , канат гимнастически й Свисток	ОРУ комплекс с мед болом. Строевые упражнения. Силовая подготовка. Длинный кувырок с 2-3 шагов разбега. Стойка на голове и руках силой. Переворот в сторону через стойку на руках. Лазанье по канату без	Уметь демонстрирова ть Длинный кувырок с 2-3 шагов разбега.	зачет		20.02

		элементами акробатики.				помощи ног. Развитие ловкости.					
66		Зачет: Стойка на голове и руках силой. Переворот в сторону через стойку на руках. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату без помощи ног. Эстафеты с элементами акробатики.	1	комплексный	Мат акробатический , свисток , канат	ОРУ комплекс с медболами. Строевые упражнения. Силовая подготовка. Стойка на голове и руках силой. Переворот в сторону через стойку на руках. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату без помощи ног. Развитие прыжковых способностей.	Уметь демонстрировать стойку на голове и руках силой. Самостраховка .	зачет		25.02	
67		Зачет: Переворот в сторону через стойку на руках. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату без помощи ног. Прыжки со скакалкой на скорость.	1	комплексный	Мат акробатический , свисток , конат	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Комплекс упражнений со скакалкой. Переворот в сторону через стойку на руках. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату без помощи ног. Развитие прыгучести.	Уметь демонстрировать переворот в сторону через стойку на руках	зачет		27.02	
68		Зачет: Акробатическая комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату без помощи ног. Прыжки со скакалкой на скорость.	1	комплексный	Мат акробатический , свисток , гимнастический козел , мост гимнастический подкидной	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Комплекс упражнений со скакалкой. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату без помощи ног. Развитие двигательных качеств.	Уметь демонстрировать акробатическую комбинацию из изученных элементов.	зачет		2.03	
69		Лазанье по канату без помощи ног.	2	совершенст	Мат акробатический	ОРУ в движении. Строевые упражнения.	Корректировка техники	текущий		4.03 06.03	

- 70		Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Комплекс упражнений с гантелями.		вованис	й , свисток ,гимнастически козел , мост гимнастически подкидной	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Лазанье по канату без помощи ног. Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Развитие силовой выносливости.	лазанья по канату без помощи ног. Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь.				
71		Зачет: Лазанье по канату без помощи ног. Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Комплекс упражнений с гантелями.	1	комплексный	Мат акробатически й , свисток ,гимнастически конь , мост гимнастически й подкидной,гантели	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой. Лазанье по канату без помощи ног. Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь Развитие двигательных качеств и внимания.	Уметь демонстрировать лазанье по канату без помощи ног.	зачет		11.03	
72		Зачет: Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. ОФП. Игры по выбору.	1	комплексный	Мат акробатически й , свисток ,гимнастически конь , мост гимнастически й подкидной	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой. Лазанье по канату без помощи ног. Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь Развитие двигательных качеств и внимания.	Уметь демонстрировать опорный прыжок через коня в длину ноги врозь.	зачет		13.03	
73		Прыжки со скакалкой на время. ОФП Игры по выбору.	1	комплексный	Скакалка свисток	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой на время. Силовая подготовка. Развитие двигательных качеств.	Уметь демонстрировать двигательные кондиции.	текущий		16.03	
74		Инструктаж по охране труда. Президентские состязания: Бег 60 метров. Прыжок в длину с места. Футбол	1	Вводный	Прыжковая яма, колодки свисток Велотренажер магнитный ST-7144 Велотренажер с	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на	Знать требования инструкций. Уметь демонстрировать бег 60 метров. Прыжок в	тестирование		18.03	

		Корректирующая тренировка			магн.системой нагрузки Neomation/BM-300/	укрепление здоровья и основные системы организма.	длину с места.				
75		Развитие скоростных способностей. Президентские состязания: Подтягивание, наклон вперед из положения сидя. Футбол	1	Комплексный	Переключатель гимнастическая мяч Свисток секундомер Беговая дорожка магнитная «Stingrey»/ST-827MD/ Бенч Neomotijp BW-400	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Подтягивание, наклон вперед из положения сидя. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать подтягивание, наклон вперед из положения сидя.	тестирование		20.03	
76		Президентские состязания: Поднимание туловища за 30с, бег 1000 метров. Футбол	1	Комплексный	Свисток Мат гимнастический Мяч футбольный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Поднимание туловища за 30с, бег 1000 метров. Развитие ловкости и координации.	Уметь демонстрировать поднимание туловища за 30с, бег 1000 метров.	Тестирование		23.03	
77 - 78		Совершенствование техники низкого старта.. Кроссовая подготовка. Эстафеты с предметами.	2	совершенствовании	, свисток Секундомер	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Бег в сочетании с ходьбой 300х 3; 60х2 Эстафеты, встречная эстафета.	Корректировка техники низкого старта, финальное усилие в беге. Следить за самочувствием во время бега.	текущий	Бег на выносливость в мед. темпе.	1.04 3.04	
79		Совершенствование техники низкого старта Кроссовая подготовка. Полоса препятствий	2	совершенствовании	свисток , секундомер	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. Низкий старт. Кроссовая подготовка. Развитие скоростных способностей.	Корректировка техники низкого старта, финальное усилие в беге. Следить за самочувствием во время бега.	текущий		06.04	
80		Зачет техники низкого старта	1	комплексный	свисток , секундомер	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать	зачет		8.04	

		Бег 100 метров. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.		ый	колодки	упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 100 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	ть технику старта, финальное усилие в спринтерском беге. Уметь контролировать ЧСС.				
81		Зачет бег на 100 метров. Кроссовая подготовка. Футбол	1	комплексный	Беговые колодки , свисток , секундомер	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег 100 метров. Развитие ловкости и координационных способностей.	Уметь выполнять спринтерский бег со старта.	Зачет		10.04	
82 - 83	<i>Прыжки</i>	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка. Футбол	2	Обучение	свисток , секундомер прыжковая яма	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут. Развитие ловкости и координационных способностей.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Корректировка техники бега	текущий		13.04 15.04	
84 - 85		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка. Футбол	2	совершенствование	секундомер , свисток, рулетка, прыжковая яма,	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 8 минут. Развитие скоростно-силовой выносливости	Уметь продемонстрировать технику прыжка в целом. Корректировка техники бега	текущий		17.04 20.04	
86		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.	1	совершенствование	секундомер , свисток, рулетка, прыжковая яма,	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Кроссовая подготовка Развитие силовой выносливости	Уметь продемонстрировать технику прыжка в целом. Корректировка техники бега	текущий		22.04	
87		Зачет прыжка в длину с разбега. Кроссовая	1	комплексный	Мяч Свисток Секундомер	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с	Уметь продемонстрировать	зачет		24.04	

		подготовка. Футбол			Прыжковая яма	изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. Кроссовая подготовка Развитие чувства вины за бесполезно прожитые годы в школе.	ть технику прыжка в длину с разбега.				
88 - 89	Метание	Метание гранаты на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Футбол	2	обучение	Граната легкоатлетическая Свисток Секундомер Эстафетные палочки	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Кроссовая подготовка Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать скрестный шаг Следить за дыханием во время бега.	текущий	Выполнение скрестного шага.	27.04 29.04	
90 - 91		Метание гранаты на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Футбол	2	совершенствование	Граната легкоатлетическая, секундомер, свисток, ,рулетка	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Кроссовая подготовка Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать технику броска. Корректировка техники бега	текущий		4.05 06.05	
92		Метание гранаты на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. ОФП в парах.	1	закрепление	граната, секундомер, свисток, ,рулетка	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Кроссовая подготовка Развитие силовых качеств.	. Уметь демонстрировать технику броска. Корректировка техники бега	текущий		8.05	
93		Метание гранаты на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. ОФП в парах.	1	закрепление	граната, секундомер, свисток, ,рулетка	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Кроссовая подготовка Развитие силовых качеств.	. Уметь демонстрировать технику броска. Корректировка техники бега	текущий		11.05	
94	Зачет бега 3000 метров. Эстафеты с	1	комплексный	Свисток Секундомер	ОРУ в движении. СУ. Специальные	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	зачет			15.05	

	предметами.			р	беговые упражнения. Бег 3000 м История отечественного спорта.						
95	Игра в футбол		комплексный	Мяч свисток			текущий			18.05	
96	Метание гранаты на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Футбол	2	совершенство	Граната легкоатлетическая, секундомер, свисток, рулетка	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Кроссовая подготовка Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать технику броска. Корректировка техники бега	текущий			20.05	
97	Метание гранаты на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. ОФП в парах.	1	закрепление	граната, секундомер, свисток, рулетка	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Кроссовая подготовка Развитие силовых качеств.	. Уметь демонстрировать технику броска. Корректировка техники бега	текущий			22.05	

98	Метание гранаты	1	Игра в футбол		комплексный	Мяч свисток	текущий		текущий	25.05		
----	-----------------	---	---------------	--	-------------	-------------	---------	--	---------	-------	--	--

