Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю: Заседание ШМО Зам. директора по УВР Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) ( ) «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г.

**Программа**

**по физической культуре для 10 класса**

**при 3-х урочных занятиях в неделю**

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания

 учащихся 1 – 11 классов».

 Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях,

 кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

 Издательство Москва

 «Просвещение» 2008

*(Базовый)*

 Составилена:

учителем физической культуры

1 квалификационной категории

Пешковым П.А.

Срок реализации 2015-2016 учебный год

2015 г.

**Пояснительная записка**

**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

**10—11 КЛАССОВ**

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

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

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

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

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

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

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

• формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

• дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ**

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

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

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

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

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

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

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

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

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

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

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м  | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | 10 раз | —  |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | —  | 14 раз |
|  Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
|  Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В единоборствах**: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

**В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

НАВЫКИ, УМЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

**Гимнастика.**

*Строевые упражнения* – повороты в движении кругом.

*Висы и упоры* – (Д): толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. (Ю): подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подъём махом вперёд.

*Упражнения в равновесии (на бревне)* – (Д): прыжки толчком двух со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь.

*Акробатика* – (Д): сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. (Ю): длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью.

*Опорные прыжки* – (Д): прыжок углом с косого разбега толчком одной (конь в ширину, высота – 110 см). (Ю): прыжок ноги врозь (конь в длину, высота – 115 – 120 см).

*Ритмическая гимнастика.* (Д)

*Развитие двигательных* качеств – координации, гибкости, скоростно – силовых, силы.

**Лёгкая атлетика.**

Старт в эстафетном беге. Бег (Д) до 4 км, (Ю) до 5 км. Прыжки в высоту и в длину с разбега – подбор индивидуального разбега. Метание малого мяча. (Ю): Полоса препятствий.

Развитие двигательных качеств – быстроты, ловкости, выносливости, скоростно – силовых.

**Спортивные игры.**

***Баскетбол* –** передвижения в нападении и защите; ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы; бросок мяча одной рукой и двумя от головы; ведение мяча при сближении с соперником; броски по кольцу; зонная защита. Учебная игра.

***Футбол (Ю) –*** удар по летящему мячу средней частью подъёма, головой в прыжке и с разбега; отбор мяча у соперника накладыванием стопы и.

***Волейбол –*** приём мяча снизу после подачи; передача мяча через сетку в прыжке; приём мяча снизу одной рукой; прямой нападающий удар по мячу; блокирование нападающего удара одиночное; верхняя прямая подача; учебная игра.

*Развитие двигательных качеств в спортивных играх**–* ловкости, быстроты, выносливости, скоростно – силовых.

**Лыжная подготовка.**

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление препятствий. Преодолении подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции (Д) 4 – 5 км, (Ю) – 5 – 6км.

*Развитие двигательных качеств* – выносливости.

**Кроссовая подготовка.**

Преодоление препятствий. Кросс (Д) до 4 км, (Ю) – 5-6 км.

Развитие двигательных качеств – координации, выносливости.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

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

***Объяснять:***

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

***Характеризовать:***

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

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

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

***Соблюдать правила:***

• личной гигиены и закаливания организма;

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

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

***Проводить:***

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

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

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

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

***Составлять:***

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

***Определять:***

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

***Демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м  | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | 10 раз | — |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| Выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**- в метанаях на дальность и на меткость**: метать различные по массе и форме снаряды (утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов), метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**- в гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**- в спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

10-ый класс (девушки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Нормативы |
| «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 16.5 | 17.0 | 17.8 |
| 2 | Бег 2000 м (мин./сек.) | 10.10 | 11.40 | 12.40 |
| 3 | Бег 3000 м (мин./сек.) | Без учета времени |
| 4 | Прыжок в длину (см) | 375 | 340 | 300 |
| 5 | Прыжок в высоту (см) | 120 | 115 | 105 |
| 6 | Метание мяча 150 г (м) | 28 | 23 | 18 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (раз) | 22 | 17 | 13 |
| 8 | Бег на лыжах 3 км (мин./сек.) | 19.00 | 20.00 | 21.00 |
| 9 | Бег на лыжах 5 км | Без учёта времени |
| 10 | Кросс 2000 м (мин./сек.) для бесснежных р-нов | 11.00 | 12.20 | 13.20 |

**10-ый класс (юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Нормативы |
| «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 14.5 | 14.9 | 15.5 |
| 2 | Бег 3000 м (мин./сек.) | 15.00 | 16.00 | 17.00 |
| 3 | Кросс 800 м (мин./сек.) | 2.37 | 2.47 | 3.00 |
| 4 | Бег 5000 м (мин./сек.) | Без учета времени |
| 5 | Прыжок в длину (см) | 440 | 400 | 340 |
| 6 | Прыжок в высоту (см) | 135 | 130 | 115 |
| 7 | Метание мяча 150 г (м) | 45 | 40 | 31 |
| 8 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 11 | 9 | 8 |
| 9 | Удержание ног в положении угла (сек.) | 5 | 4 | 3 |
| 10 | Подъём переворотом (раз) | 3 | 2 | 1 |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 10 | 7 | 4 |
| 12 | Бег на лыжах 5 км (мин./сек.) | 27.00 | 29.00 | 31.00 |
| 13 | Бег на лыжах 10 км | Без учёта времени |
| 14 | Кросс 3000 м (мин./сек.) для бесснежных р-нов | 15.30 | 16.30 | 17.30 |

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Учебно-тематический план**

**программы «Физическая культура в 10-ом классе»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п,/п | Тема | Количество часов | В том числе | Форма контроля |
| практических | с использованием ИКТ |
| 1 | Основы знаний о физкультурной культуре | В процессе урока |  |  | Фронтальный опрос |
| 2 | Лёгкая атлетика | 24 | 24 |  | Страховка, коррекция движений, корректировка действий |
| 3 | Спортивные игры (волейбол) | 15 | 15 |  | Корректировка действий, соблюдение правил игры. |
| 4 | Спортивные игры (баскетбол) | 15 | 15 |  | Корректировка действий, соблюдение правил игры. |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | Страховка, коррекция движений, корректировка действий |
| 6 | Лыжная подготовка | 12 | 12 |  | Страховка, коррекция движений, корректировка действий |
| 7 | Кроссовая подготовка | 6 | 6 | 3 | Оценка ЧСС до бега и после. |
| 8 | Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол) на свежем воздухе. | 12 | 12 |  | Корректировка действий, соблюдение правил игры. |
|  | **ВСЕГО:** | **105** | **105** | **24** |  |

**Календарно-тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока, содержание | Требования к уровню подготовки учащихся | Тип урока | Количество часов | Дата  |
| По плану | Фактически  |
| 1 | Техника б/п, техника низкого старта, стартовый разгон. | **Уметь** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Вводный | 1 |  |  |
| 2 | Низкий старт *(до 40* *м)*, бег на выносливость до 3 мин с ускорениями. | **Уметь** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Изучение нового материала | 1 |  |  |
| 3 | Низкий старт, *(до 40* *м)*, бег на выносливость до 3 мин с ускорениями. | **Уметь** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Комплексный | 1 |  |  |
| 4 | Низкий старт, финиширование, РДК – скоростно - силовых | **Уметь** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Комплексный | 1 |  |  |
| 5 | Бег 100м, эстафетный бег, РДК - скоростных | **Уметь** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Учётный | 1 |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега, Челночный бег, РДК – скоростно - силовых. | **Уметь** правильно выполнять разбег в прыжках, правильно приземляться | Изучение нового материала | 1 |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с разбега, бег до 11 мин, РДК – скоростно – силовых. | **Уметь** правильно выполнять разбег в прыжках, правильно приземляться | Комплексный | 1 |  |  |
| 8 | Прыжки в длину на результат, РДК – скоростно – силовых. | **Уметь** правильно выполнять разбег в прыжках, правильно приземляться | Учётный | 1 |  |  |
| 9 | Метание мяча, РДК - выносливости, бег до 13 мин. | **Уметь** метать мяч на дальность | Комплексный | 1 |  |  |
| 10 | Бег 800м на время, метание, преодоление полосы препятствий. | **Уметь** распределять силы при беге по дистанции | Комплексный | 1 |  |  |
| 11 | **Ю** - Бег 3000м (на время), **Д** – бег 2000м, РДК - выносливости. | **Уметь** распределять силы при беге по дистанции | Учётный | 1 |  |  |
| 12 | РДК - выносливости, игры. | **Уметь** корректировать нагрузку при выполнении упр-ий на выносливость | Комплексный | 1 |  |  |
| 13 | Техника б/п на в/б, приём, передачи в тройках ч/з сетку. | **Уметь** правильно выполнять технические приёмы в волейболе | Комплексный | 1 |  |  |
| 14 | Передачи из зон 1, 6 и 5 в зону 3 после подачи. | **Уметь** правильно выполнять технические приёмы в волейболе | Совершенствования | 1 |  |  |
| 15 | Передачи из зон 1, 6 и 5 в зону 3 после подачи. | **Уметь** выполнять технически правильно передачи и подачи в волейболе | Совершенствования | 1 |  |  |
| 16 | Верхняя прямая подача, совершенствование передач, учебная игра. | **Уметь** выполнять технически правильно передачи и подачи в волейболе | Совершенствования | 1 |  |  |
| 17 | Совершенствование верхней подачи, передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. | **Уметь** выполнять технически правильно передачи и подачи в волейболе | Совершенствования | 1 |  |  |
| 18 | Верхняя прямая подача с передач из зон 1, 5, 6 в зону 3. | **Уметь** выполнять технически правильно передачи и подачи в волейболе | Совершенствования | 1 |  |  |
| 19 | Нападающий удар в парах и тройках, верхняя прямая подача. | **Уметь** правильно перемещаться при выполнении нападающего удара в парах и тройках | Комплексный | 1 |  |  |
| 20 | Нападающий удар в парах и тройках, верхняя прямая подача. | **Уметь** технически правильно выполнять нападающий удар | Совершенствования | 1 |  |  |
| 21 | Нападающий удар в парах и тройках, верхняя прямая подача. | **Уметь** технически правильно выполнять верхнюю прямую подачу | Совершенствования | 1 |  |  |
| 22 | Учебно - тренировочная игра в в/б на 3 передачи. | **Уметь** применять в игре розыгрыш на 3 передачи | Совершенствования | 1 |  |  |
| 23 | Совершенствование техники и тактики в двух сторонней игре. | **Уметь** применять в игре изученные приёмы волейбола | Совершенствования | 1 |  |  |
| 24 | Совершенствование техники и тактики в двух сторонней игре. | **Уметь** применять в игре изученные приёмы волейбола | Совершенствования | 1 |  |  |
| 25 | Совершенствование техники и тактики в двух сторонней игре. | **Уметь** применять в игре изученные приёмы волейбола | Совершенствования | 1 |  |  |
| 26 | Учебно - тренировочная игра в волейбол. | **Уметь** применять в игре изученные приёмы волейбола | Совершенствования | 1 |  |  |
| 27 | Учебно - тренировочная игра в волейбол. | **Уметь** применять в игре изученные приёмы волейбола | Совершенствования | 1 |  |  |
| 28 | Техника б/п, повторение изученных акробатических элементов. | **Уметь** выполнять изученные акробатические элементы | Комбинированный | 1 |  |  |
| 29 | Акробатика, **Ю** - лазание по канату, упр-я на перекладине, **Д** – упр-я со скакалкой, упр-я на бревне. | **Уметь** лазать по канату (Ю), разучитькомплекс упр-й со скакалкой (Д) | Совершенствования | 1 |  |  |
| 30 | Акробатика, **Ю** - лазание по канату, упр-я на перекладине, **Д** – упр-я со скакалкой, упр-я на бревне. | **Уметь** выполнять упр-я на перекладине (Ю), упр-я на бревне (Д) | Совершенствования | 1 |  |  |
| 31 | Акробатика, **Ю** - лазание, упр-я на перекладине, опорный прыжок, **Д** – ритм. гимн-ка, упр-я на бревне. | **Уметь** выполнять упр-я на перекладине (Ю), комплекс ритм. гимн. (Д) | Учётный | 1 |  |  |
| 32 | **Ю** - Опорный прыжок ч/з козла согнув ноги, РДК – силы, **Д** - ритм. гимн-ка, упр-я на бревне. | **Уметь** выполнять подводящие упр-я при прыжке ч/з козла (Ю), упр-я на бревне (Д) | Совершенствования | 1 |  |  |
| 33 | **Ю** - Опорный прыжок ч/з козла согнув ноги, РДК – силы, **Д** - ритм. гимн-ка, упр-я на бревне. | **Уметь** выполнять опорный прыжок ч/з козла (Ю), соверш-ть упр-я на бревне (Д) | Совершенствования | 1 |  |  |
| 34 | **Ю** - Упр-я на перекладине, акробатика, лазание, опорный прыжок, **Д** - ритм. гимн-ка, упр-я на бревне. | **Уметь** технически правильно выполнять упр-я на перекладине (Ю), в акробатике (Д) | Совершенствования | 1 |  |  |
| 35 | **Ю** - Упр-я на перекладине, лазание, опорный прыжок, **Д** - акробатика, РДК – силы, гибкости. | **Уметь** технически правильно выполнять упр-я на перекладине (Ю), в акробатике (Д) | Совершенствования | 1 |  |  |
| 36 | **Ю** - Упр-я на перекладине, лазание, опорный прыжок, **Д** - акробатика, РДК – силы, гибкости. | **Уметь** технически правильно выполнять опорный прыжок (Ю), в акробатике (Д) | Совершенствования | 1 |  |  |
| 37 | **Ю** - Упр-я на перекладине, акробатика, лазание, опорный прыжок, **Д** – упр-я с набивными мячами, соверш-е упр-ий в равновесии. | **Уметь** технически правильно выполнять опорный прыжок (Ю), комплекс упражнений с набивными мячами (Д) | Совершенствования | 1 |  |  |
| 38 | **Ю** - Упр-я на перекладине, акробатика, лазание, опорный прыжок, **Д** – упр-я на брусьях. | **Уметь** технически правильно выполнять опорный прыжок (Ю), на р/в брусьях (Д) | Совершенствования | 1 |  |  |
| 39 | **Ю** - Упр-я на перекладине, акробатика, лазание, опорный прыжок, **Д** – упр-я на брусьях. | **Уметь** выполнять упр-я на перекладине, в акробатике, лазании (Ю), на р/в брусьях (Д) | Учётный | 1 |  |  |
| 40 | **Ю** - Преодоление гимнастической полосы препятствий, **Д** - упр-я со скакалкой, упр-я на брусьях, перекладине. | **Уметь** преодолевать гимн. полосу из знакомых препятствий | Совершенствования | 1 |  |  |
| 41 | **Ю** - Опорный прыжок ч/з коня ноги врозь, полоса препятствий, **Д** – опорный прыжок ч/з коня, упр-я на р/в брусьях. | **Уметь** выполнять страховку при выполнении упражнений | Совершенствования | 1 |  |  |
| 42 | **Ю** - Опорный прыжок ч/з коня ноги врозь, полоса препятствий, **Д** – опорный прыжок ч/з коня, упр-я на р/в брусьях. | **Уметь** выполнять страховку и самостраховку при выполнении упражнений | Совершенствования | 1 |  |  |
| 43 | **Ю** - Опорный прыжок ч/з коня ноги врозь, полоса препятствий, **Д** – опорный прыжок ч/з коня, упр-я на р/в брусьях. | **Уметь** выполнять страховку и самостраховку при выполнении упражнений | Учётный | 1 |  |  |
| 44 | Круговая тренировка на 5-6 станциях, РДК – силы, быстроты. | **Уметь** распределять нагрузку при выполнении упр-ий на развитие силы и быстроты | Совершенствования | 1 |  |  |
| 45 | Круговая тренировка на 5-6 станциях, РДК – силы, быстроты. | **Уметь** распределять нагрузку при выполнении упр-ий на развитие силы и быстроты | Совершенствования | 1 |  |  |
| 46 | Круговая тренировка на 5-6 станциях, РДК – силы, быстроты. | **Уметь** распределять нагрузку при выполнении упр-ий на развитие силы и быстроты | Совершенствования | 1 |  |  |
| 47 | Круговая тренировка на 5-6 станциях, РДК – силы, быстроты. | **Уметь** распределять нагрузку при выполнении упр-ий на развитие силы и быстроты | Учётный | 1 |  |  |
| 48 | Круговая тренировка на 5-6 станциях, РДК – силы, быстроты. | **Уметь** распределять нагрузку при выполнении упр-ий на развитие силы и быстроты | Совершенствования | 1 |  |  |
| 49 | Техника б/п, ОФП, РДК – выносливости. | **Уметь** распределять нагрузку при выполнении упр-ий на развитие выносливости | Комплексный | 1 |  |  |
| 50 | ОФП, имитация работы рук на амортизаторах, РДК – выносливости. | **Уметь** выполнять упр-я на амортизаторах | Комплексный | 1 |  |  |
| 51 | ОФП, имитация работы рук на амортизаторах, РДК – выносливости. | **Уметь** выполнять упр-я на амортизаторах | Комплексный | 1 |  |  |
| 52 | Совершенствование техники лыжных ходов. **Ю** - дистанция 3 км. **Д** – дистанция 2 км. Кроссовая подготовка. | **Уметь** применять изученную технику лыжных ходов в зависимости от местности | Комплексный | 1 |  |  |
| 53 | Техника лыжных ходов, кроссовая подготовка, дистанция до 3 км. | **Уметь** применять изученную технику лыжных ходов в зависимости от местности | Комплексный | 1 |  |  |
| 54 | Техника попеременного 4-х шажного, одновременного одношажного ходов, кроссовая подготовка, дистанция 3 км. | **Уметь** применять изученную технику лыжных ходов в зависимости от местности | Комплексный | 1 |  |  |
| 55 | Техника попеременного 4-х шажного, одновременного одношажного ходов, кроссовая подготовка, дистанция 3 км. | **Уметь** применять изученную технику лыжных ходов в зависимости от местности | Комплексный | 1 |  |  |
| 56 | Попеременный 2-х шажный, одновременный 2-х шажный ходы, кроссовая подготовка, дистанция до 4 км. | **Уметь** применять изученную технику лыжных ходов в зависимости от местности | Комплексный | 1 |  |  |
| 57 | Совершенствование лыжных ходов, кроссовая подготовка, дистанция до 4км. | **Уметь** применять изученную технику лыжных ходов в зависимости от местности | Комплексный | 1 |  |  |
| 58 | Совершенствование лыжных ходов, кроссовая подготовка, дистанция до 4км. | **Уметь** применять изученную технику лыжных ходов в зависимости от местности | Комплексный | 1 |  |  |
| 59 | Соревнования на дистанции 2 км, РДК - выносливости. | **Уметь** распределять силы по дистанции | Учётный | 1 |  |  |
| 60 | Совершенствование техники изученных ходов, кроссовая подготовка, дистанция до 5 км. | **Уметь** применять изученную технику лыжных ходов в зависимости от местности | Комплексный | 1 |  |  |
| 61 | Совершенствование техники изученных ходов, кроссовая подготовка, дистанция до 5км. | **Уметь** применять изученную технику лыжных ходов в зависимости от местности | Комплексный | 1 |  |  |
| 62 | Соревнования на дистанции 3 км, РДК - выносливости. | **Уметь** распределять силы по дистанции | Учётный | 1 |  |  |
| 63 | Совершенствование техники изученных ходов, дистанции 2 и 3 км. | **Уметь** применять изученную технику лыжных ходов в зависимости от местности | Комплексный | 1 |  |  |
| 64 | Круговая тренировка на 6-7 станциях, РДК - выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин);* преодолевать препятствия | Комплексный | 1 |  |  |
| 65 | Круговая тренировка, переменный бег до 7 мин., РДК – выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин);* преодолевать препятствия | Комплексный | 1 |  |  |
| 66 | Круговая тренировка, переменный бег до 7 мин., РДК – выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин);* преодолевать препятствия | Комплексный | 1 |  |  |
| 67 | Техника б/п на б/б, ведение мяча с изменением направления. | **Уметь** владеть мячом, соблюдать правила игры | Комбинированный | 1 |  |  |
| 68 | Ловля после отскока от щита с последующим добиванием. | **Уметь** владеть мячом, соблюдать правила игры | Совершенствования | 1 |  |  |
| 69 | Ведение с изменением скорости и высоты отскока. | **Уметь** владеть мячом, соблюдать правила игры | Совершенствования | 1 |  |  |
| 70 | Тактические действия в защите. | **Уметь** владеть мячом, соблюдать правила игры | Совершенствования | 1 |  |  |
| 71 | Тактические действия в защите. | **Уметь** владеть мячом, соблюдать правила игры | Совершенствования | 1 |  |  |
| 72 | Учебно - тренировочная игра 4х4, 5х5. | **Уметь** применять тактические действия в защите и нападении при игре | Совершенствования | 1 |  |  |
| 73 | Учебно - тренировочная игра 4х4, 5х5. | **Уметь** применять тактические действия в защите и нападении при игре | Комбинированный | 1 |  |  |
| 74 | Совершенствование техники и тактики двухсторонней игры. | **Уметь** применять тактические действия в защите и нападении при игре | Комбинированный | 1 |  |  |
| 75 | Совершенствование техники и тактики двухсторонней игры. | **Уметь** применять тактические действия в защите и нападении при игре | Совершенствования | 1 |  |  |
| 76 | Совершенствование техники и тактики двухсторонней игры. | **Уметь** применять тактические действия в защите и нападении при игре | Комбинированный | 1 |  |  |
| 77 | Б/б, передачи в движени, броски в кольцо с разных точек. | **Уметь** владеть мячом, соблюдать правила игры | Совершенствования | 1 |  |  |
| 78 | Б/б, совершенствование технических действий, учебная игра. | **Уметь** применять тактические действия в защите и нападении при игре | Совершенствования | 1 |  |  |
| 79 | Б/б, совершенствование технических действий, учебная игра. | **Уметь** применять тактические действия в защите и нападении при игре | Совершенствования | 1 |  |  |
| 80 | Б/б, совершенствование технических действий, учебная игра. | **Уметь** применять тактические действия в защите и нападении при игре | Совершенствования | 1 |  |  |
| 81 | Б/б, совершенствование технических действий, учебная игра. | **Уметь** применять тактические действия в защите и нападении при игре | Совершенствования | 1 |  |  |
| 82 | Техника б/п, прыжок в высоту с разбега, бег до 4 мин. | **Уметь** выполнять технически правильно прыжок в высоту с разбега | Изучение нового материала | 1 |  |  |
| 83 | Прыжки в высоту с разбега, переменный бег до 4 мин. | **Уметь** выполнять технически правильно прыжок в высоту с разбега | Комплексный | 1 |  |  |
| 84 | Прыжки в высоту с разбега, переменный бег до 5 мин. | **Уметь** выполнять технически правильно прыжок в высоту с разбега | Учётный | 1 |  |  |
| 85 | Челночный бег 3х10м, 6х10м, 10х10м, метание. | **Уметь** выполнять технически правильно челночный бег с максимальной скоростью | Комплексный | 1 |  |  |
| 86 | Челночный бег 3х10м, 6х10м, 10х10м, метание. | **Уметь** выполнять технически правильно челночный бег с максимальной скоростью | Комплексный | 1 |  |  |
| 87 | Эстафетный бег, метание, РДК – быстроты. | **Уметь** выполнять бег по виражу с максимальной скоростью | Комплексный | 1 |  |  |
| 88 | Бег с изменением направления движения, метание на дальность. | **Уметь** выполнять л/а упр-я на максимальный результат | Комплексный | 1 |  |  |
| 89 | Бег с изменением направления движения, метание на дальность. | **Уметь** выполнять л/а упр-я на максимальный результат | Комплексный | 1 |  |  |
| 90 | Эстафетный бег, метание, РДК – скоростно - силовых. | **Уметь** выполнять бег по виражу с максимальной скоростью | Комплексный | 1 |  |  |
| 91 | Бег 100м, переменный бег до 2 мин, РДК – гибкости, спортивные игры. | **Уметь** выполнять л/а упр-я на максимальный результат, соблюдать правила игры | Комплексный | 1 |  |  |
| 92 | Прыжки в длину, метание, бег на выносливость, спортивные игры. | **Уметь** выполнять л/а упр-я на максимальный результат, соблюдать правила игры | Комплексный | 1 |  |  |
| 93 | Прыжки в длину, метание, бег на выносливость, спортивные игры. | **Уметь** выполнять л/а упр-я на максимальный результат, соблюдать правила игры | Учётный | 1 |  |  |
| 94 | Прыжки в длину, метание, бег на выносливость, спортивные игры. | **Уметь** выполнять л/а упр-я на максимальный результат, соблюдать правила игры | Комплексный | 1 |  |  |
| 95 | Прыжки в длину, метание, бег на выносливость, спортивные игры. | **Уметь** выполнять л/а упр-я на максимальный результат, соблюдать правила игры | Комплексный | 1 |  |  |
| 96 | Прыжки в длину, метание, бег на выносливость, спортивные игры. | **Уметь** выполнять л/а упр-я на максимальный результат, соблюдать правила игры | Совершенствования | 1 |  |  |
| 97 | Прыжки в длину, метание, бег на выносливость, спортивные игры. | **Уметь** выполнять л/а упр-я на максимальный результат, соблюдать правила игры | Совершенствования | 1 |  |  |
| 98 | Бег 100 м, РДК – выносливости, спортивные игры. | **Уметь** выполнять л/а упр-я на максимальный результат, соблюдать правила игры | Учётный | 1 |  |  |
| 99 | Подтягивание, прыжки в длину, на скакалке, спортивные игры. | **Уметь** выполнять л/а упр-я на максимальный результат, соблюдать правила игры | Учётный | 1 |  |  |
| 100 | Бег Ю - 3000м, Д – 2000м (на время), РДК - скоростно - силовой выносливости, спортивные игры. | **Уметь** выполнять л/а упр-я на максимальный результат, соблюдать правила игры | Учётный | 1 |  |  |
| 101 | РДК - скоростно - силовой выносливости, спортивные игры. | **Уметь** распределять силы при занятиях физическими упр-ми | Совершенствования | 1 |  |  |
| 102 | РДК - скоростно - силовой выносливости, спортивные игры. | **Уметь** распределять силы при занятиях физическими упр-ми | Совершенствования | 1 |  |  |
| 103 | РДК - скоростно - силовой выносливости, спортивные игры. | **Уметь** распределять силы при занятиях физическими упр-ми | Совершенствования | 1 |  |  |
| 104 | РДК - скоростно - силовой выносливости, спортивные игры. | **Уметь** распределять силы при занятиях физическими упр-ми | Совершенствования | 1 |  |  |
| 105 | РДК - скоростно - силовой выносливости, спортивные игры. | **Уметь** распределять силы при занятиях физическими упр-ми | Совершенствования | 1 |  |  |