Министерство образования Республики Саха (Якутия)

Муниципальное учреждение «Муниципальный орган управления образования»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Тюбяй-Жарханская средняя общеобразовательная школа им. Зверева С А.»

Рассмотрено на заседании МО Согласовано: Утверждено:

протокол № от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. зам. директора по УВР директор МБОУ «ТЖ СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Казакулова Д.Т. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Марков К Г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(руководитель МО, подпись) «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

на 2016 - 2017 учебный год

Класс:10 класс (юноши)

Учитель: Трофимов Мичил Иосифович

Количество часов в неделю: 3 часа

Количество часов по программе: 102

**Цели и задачи курса "Физическая культура"**

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и являются основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика для занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и группах продленного дня), внеклассной работой про физической культуре ( группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно- массовыми и спортивными мероприятиями ( дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы)- достигается формирование физической культуры личности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе « О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания , объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических. Но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически разви­той личности способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следую­щих задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, за­крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жиз­ни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстро­та и точность реагирования на сигналы, согласование движе­ний, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифферен­цирования основных параметров движений) и координационных способностей (cкоростнo - силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влия­нии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, со­ревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил тех­ники безопасности во время занятий, оказание первой помо­щи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, избранными видами спорта в сво­бодное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психическойсаморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечествен­ной системы школьного образования и необходимость реше­ния вышеназванных задач образования учащихся 10-11 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогиче­ского процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидак­тических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинаково­го доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учё­те индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склон­ностей. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровне­вый по сложности и субъективной трудности усвоения мате­риал программы.

Осуществление принципов демократизации и германизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* - идеи совместной развивающей деятель­ности детей и взрослых, в процессе которой они связаны вза­имопониманием и проникновением в духовный мир друг дру­га, совместным желанием анализа хода и результатов этой де­ятельности.

*Деятельносmный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультур­но-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применение активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, aкцентированногo и всестороннего развития координационных способностей, методики программ­нo -алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.);развитии навы­ков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике по­этапного его освоения было положено соблюдение *дидакти­ческих правил*от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащих­ся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: лите­ратуры, истории, математики, анатомии, гигиены, физиоло­гии, психологии и др.

*Уроки физической культуры* - это основная форма ор­ганизации учебной деятельности учащихся в процессе освое­ния ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физи­ческого воспитания. Вместе с тем особенностью урочных за­нятий в этих классах является углу6лённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубля­ются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физиче­скими упражнениями на основные системы организма (дыха­ние, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных кaчеств. На уроках физической куль­туры учащиеся 10-11 классов получают представления о физи­ческой культуре личности, её взаимосвязи с основами Здоро­вого образа жизни, овладевают знаниями о методике самосто­ятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальней­шего всестороннею развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения дви­гательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливо­сти, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся ре­шению воспитательных задач: выработке привычки к само­стоятельным занятиям физическими упражнениями и избран­ными видами спорта в свободное время, воспитанию ценно­стных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение уча­щимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оцен­ки их физических возможностей и мотивов к самосовершен­ствованию.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Обоснование выбора данной программы.**

В программе В. И. Ляха, используется комплексный подход. Программа содержит материал четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассная работа; физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. В программе:

- наличие базовой и вариативной части;

- подробное описание содержания и методов физического воспитания как для урочной, так и для внеклассной работы;

- удобная форма изложения материала, позволяющая легко планировать работу.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициатив­ность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимо­помощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать разви­тию у учащихся психических процессов: восприятий, пред­ставлений, памяти, мышления.

**Технологии курса.**

Технология физического воспитания учащихся старших классов – это совокупность методов, форм и условий занятий, направленных на оздоровление организма, совершенствование физических способностей

**Типы уроков физической культуры**

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направ­ленность, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленность. Эти уро­ки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направлен­ностью учащиеся приобретают необходимые знания.знакомятся со способами и правилами организации caмостоятель­ных занятий, обучаются умениям их планирования, и проведе­ния и контроля. На этих уроках учащиеся активно исполь­зуют учебники по физической культуре, различные дидакти­ческие материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью ис­пользуются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваивают­ся также знания, которые относятся к предмету обучения (на­пример, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приемов, тактика игры и т.п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготов­ки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного раз­вития (тренировки) кондиционных и координационных спо­собностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда приме­няются упражнения более общей и специальной направлен­ности , Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепен­но повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков, На уроках с образовательно –тренировочной направ­ленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показа­телях их развития у подростков от 15 до 17 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать све­дения о способах контроля величины и функциональной на­правленности физической нагрузки, о способах её регулирова­ния в пpoцeccе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, мето­ды и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физиче­ского воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в резуль­тате обучения детей двигательным действиям (навыкам), ос­воения теоретических и методических знаний в области фи­зической культуры, приобретения умений осуществлять физ­культурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способ­ностей. Усилению мотивации занятий на уроках способству­ет привлечение подростков к судейству, руководству коман­дой или отделением, помощи в обучении, подготовке и орга­низации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением раз­личных технических средств обучения, соответствующих воз­расту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта осно­вывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовитeльныx упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблем­ное и программированное обучение, метод сопряжённого обу­чения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В старшем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наибо­лее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к том, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем не­обходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и ра­циональности выполнения изучаемых двигательных действий и , наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях .В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие ко­ординационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общераз­вивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими1 на указанные координационные способности.

В 10-11 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движе­ниям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программногo материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и вы­сокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока не­обходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При со­ответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы пе­редачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий , этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязы­вать с освоением и совершенствованием конкретных двига­тельных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объектив­ном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во- вторых, если они opганично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигатель­ную активность учащихся. Одним из возможных методиче­ских требовании к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразова­тельными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростко­вом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятель­ная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письмен­ного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых ка­честв очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоyтверждению, самосто­ятельность мышления, интерес к собственному «Я» , своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по фи­зической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен со­ответствовать погодным условиям и гигиеническим требова­ниям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредствен­ное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен шко­лы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с *образовательно -познава­тельной* направленностью, длительностью до 5-6 мин, вклю­чает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упраж­нения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть мо­жет состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длится от 3 до 15 мин. дети постигают учебные знания и знакомятся со спо­собами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компо­нентами основной части урока следует проводить обязатель­ную разминку (5-7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компо­нента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок про водится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на рещение соответ­ствующей педагогической задачи.

Уроки *образовательно-обучающей* направленности плани­руются и проводятся наиболее традиционно.в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепляются до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задается в соответствии с закономерностями постепен­ного нарастания утомления, а планирования задач развития физических способностей осуществляется после решения за­дач обучения.

Отличительными особенностями *целевых* уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная про­должительность заключительной части урока (7-9 мин); ис­пользование двух режимов нагрузки - развивающего (пульс до 160 уд.мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд. мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоя­тельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

*Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах* производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень со­ответствующих знаний, степень влaдения двигательными умениями и навыками, Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учеб­ных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физи­ческой культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения уче­ника в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению зна­ний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широ­кие и гибкие методы и средств обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей . На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

При четырёх и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается . В школах, имеющих соответствующие усло­вия, рекомендуется продолжать занятия по плаванию. Время на прохождение этого материала (14-16 ч при трёхразовых занятиях в неделю) в равных пропорциях выделяется из дру­гих разделов.

**Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе - 75 ч , в 11 классе - 75 ч. Тре­тий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. М 889. В приказе было указано: «Третий час учебно­го предмета «Физическая культура» использоватъ на увеличе­ние двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 210 ч на два года обу­чения (по 3 ч в неделю).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, межпредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• Воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;

• знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое.духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гpажданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов Pocсии и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в гpуппах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом регио­нальных, этнокультурных, социальных и экономических осо­бенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного выбора.формирование нравственных чувств и нравственного поведе­ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной.учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;

• формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучаю­щихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, ко­торые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы граждан­ской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использо­вать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично­стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о со­ответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, спо­собах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями;

• владение знаниями по организации и проведению заня­тий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть куль­турой общения и взаимодействия в процессе занятий физи­ческими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных Физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготов­ку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• умение делительно сохранять правильную осанку во вре­мя статичных поз и в процессе разнообразных видов двига­тельной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справоч­ных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи инди­видуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимо­действия с партнёрами во время учебной, игровой и сорев­новательной деятельности.

*В области физической культуры*:

• владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с макси­мальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стар­та; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совер­шать прыжок в длину ; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 r с места и с разбега (10-12 м) с исполъзованиемчетырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюде­нием ритма ; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-­15 м, метать малый мяч и мяч 150 r с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях : вы­полнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девоч­ки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал­ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и на­зад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном ко­лене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну ю спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уро­вень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной дея­тельности: самостоятельно выполнять упражнения на разви­тие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений:

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; по­могать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имею­щих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метaпредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры*:

• бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим.товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повы­шающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления .

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику вни­мания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компро­миссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, до­водить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным госуда­рственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса "Физическая куль­тура" должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительно, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь или лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирова­ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текучее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него за­нятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнени­ями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений учитывающих индивидуальные способности и особенно состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением исполнять их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей ос новых систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры*:

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление ми и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой венных привычек , о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры*:

• способность проявлять инициативу и самостоятельно при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способно­стей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и свер­стниками, оказывать им помощь при освоении новых двига­тельных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уваже­ние к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять учебные задания по технической и физической под­готовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направлен­ности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивно инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать. Физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения­ и правильной осанки, подбирать комплексы фи­зических упражнений и режимы физической нагрузки в зави­симости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упраж­нений разной направленности на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры*:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие по­нятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упраж­нениями, включённые в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве коман­дира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры*:

• способность отбирать физические упражнения, естест­венные силы природы, гигиенические факторы в соответ­ствии с их функциональной непременностью. Составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоро­вительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физиче­ской подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной педагогической направ­ленности, регулировать величину физической нагрузки, в за­висимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в школе**

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться*:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится'.

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Учебно-тематический план 10-11 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы программы | 10 класс | 11 класс |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 32 | 32 |
| Гимнастика с основами акробатики | 24 | 24 |
| Лыжные гонки | 16 | 16 |
| Спортивные игры | 30 | 30 |
| **Всего часов** | 102 | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Знания о физической культуре |  | В процессе урока | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  | |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | 24 | |

**Основное содержание**

**10 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).  
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.  
      ***Физическая культура человека.*** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).  
      Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).  
      Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Легкая атлетика*. (32 ч.)Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши —* 3 км, *девушки —* 2 км.  
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.  
      Упражнения общей физической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.)* Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.  
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*  
      Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки.(16 ч.)* Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры* (30 ч.)    
      Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса;**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2008.

**Учебники:**

**1. Авторы:**М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**2. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**3. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

**4**. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013 г.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Дата** | | | **Раздел и тема урока** | **Дополнительные содержание к уроку** |
| **план** | | **факт** |
| **Легкая атлетика (18)** | | | | | |
| 1 | 2.09 |  | | **Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).**  Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.  Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Правильно выполнять технику старта и стартового разгона. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 | 4.09 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).**  Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 3 | 7.09 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.**  Обучение технике метания гранаты. Развитие выносливости.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать на средние дистанции.  Научиться: технике метания гранаты. |
| 4 | 9.09 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).**  Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 5 | 11.09 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).**  Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять технику старта и стартового разгона. |
| 6 | 14.09 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.**  Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 7 | 16.09 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).**  Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 8 | 18.09 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).**  Совершенствование техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание гранаты на дальность. |
| 9 | 21.09 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.**  Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега |
| 10 | 23.09 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).**  Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 11 | 25.09 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.**  Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега;  Выполнять метание гранаты на дальность. |
| 12 | 28.09 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).**  Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать на средние дистанции. |
| 13 | 30.09 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).**  Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять метание гранаты на дальность. |
| 14 | 2.10 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).**  Совершенствование техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять метание гранаты на дальность. |
| 15 | 5.10 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).**  Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 16 | 7.10 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.**  Контроль техники прыжков в длину с разбега.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега |
| 17 | 9.10 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).**  Контроль техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять метание гранаты на дальность. |
| 18 | 12.10 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).**  Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать на средние дистанции. |
| **Спортивные игры (6 часов)** | | | | | |
| 19 | 14.10 |  | | **ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.**  Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.  Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  . |
| 20 | 16.10 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.**  Совершенствование техники ведения мяча.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. |
| 21 | 19.10 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.**  Совершенствование техники передачи и ловли мяча.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры. |
| 22 | 21.10 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.**  Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры |
| 23 | 23.10 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.**  Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры. |
| 24 | 26.10 |  | | **Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.**  Совершенствование техники ведения мяча.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Знать правила игры. |
| **Гимнастика с элементами акробатики (24 часов)** | | | | | |
| 25 | 28.10 |  | | **ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).**  Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие скоростно-силовых качеств.  Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Акробатических  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места. |
| 26 | 6.11 |  | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).**  Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять Акробатические упражнения; |
| 27 | 9.11 |  | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).**  Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие гибкости.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять Акробатические упражнения; |
| 28 | 11.11 |  | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.**  Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять Акробатические упражнения;  Лазать по канату без помощи ног. |
| 29 | 13.11 |  | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).**  Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на брусьях. |
| 30 | 16.11 |  | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).**  Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.. |
| 31 | 18.11 |  | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.**  Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине. |
| 32 | 20.11 |  | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.**  Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять Акробатические упражнения;  Выполнять упражнения на брусьях. |
| 33 | 23.11 |  | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).**  Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять Акробатические упражнения; |
| 34 | 25.11 |  | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).**  Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; |
| 35 | 27.11 |  | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.**  Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне;  Лазать по канату без помощи ног;  Выполнять упражнения на перекладине. |
| 36 | 30.11 |  | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость)**  Развитиесиловых качеств.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37 | 2.12 |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).**  Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине. | Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 38 | 4.12 |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).**  Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. |
| 39 | 7.12 |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.**  Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять Акробатические упражнения;  Выполнять упражнения на бревне. |
| 40 | 9.12 |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).**  Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. |
| 41 | 11.12 |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).**  Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Лазать по канату без помощи ног; |
| 42 | 14.12 |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).**  Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять Акробатические упражнения; |
| 43 | 16.12 |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.**  Контроль техники выполнения упражнений на брусьях.  Контроль техники выполнения Упражнений на перекладине.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях;  Выполнять упражнения на перекладине. |
| 44 | 18.12 |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.**  Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату без помощи ног;  Выполнять упражнения на бревне |
| 45 | 21.12 |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).**  Развитие силовых качеств.  Самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; |
| 46 | 23.12 |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).**  Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату без помощи ног; |
| 47 | 25.12 |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.**  Контроль техники выполнения акробатических упражнений. Контроль техники выполнения Упражнений на бревне.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять Акробатические упражнения;  Выполнять упражнения на бревне. |
| **3 четверть** | | | | | |
| 48 |  |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).**  Контроль техники лазания по канату без помощи ног.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату без помощи ног; |
| **Спортивные игры (14 часов)** | | | | | | |
| 49 |  | |  | | **ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.**  Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча.  Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 50 |  | |  | | **Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.**  Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;  Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 51 |  | |  | | **Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.**  Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры |
| 52 |  | |  | | **Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра.**  Способствовать развитию физических качеств в игре.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры |
| 53 |  | |  | | **Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.**  Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;  Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 54 |  | |  | | **Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.**  Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры. |
| 55 |  | |  | | **Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.**  Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;  Знать правила игры |
| 56 |  | |  | | **Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.**  Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры. |
| 57 |  | |  | | **Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.**  Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 58 |  | |  | | **Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.**  Совершенствование ведения мяча.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 59 |  |  | | | **Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.**  Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;  Выполнять ведение мяча;  Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 60 |  |  | | | **Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.**  Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 61 |  |  | | | **Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.**  Способствовать развитию физических качеств в эстафете.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. |
| 62 |  |  | | | **Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.**  Контроль техники бросков мяча с различной дистанции.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры. |
| **Лыжная подготовка (16 часов)** | | | | | | |
| 63 |  |  | | | **ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы**  Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке.Совершенствование техники спусков с горы.  Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  Познавательные:смысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 64 |  |  | | | **Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.**  Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.  Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; |
| 65 |  |  | | | **Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.**  Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход  Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;  Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход |
| 66 |  |  | | | **Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.**  Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.  Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; |
| 67 |  |  | | | **Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.**  Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка».  Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;  Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; |
| 68 |  |  | | | **Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.**  Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.  Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; |
| 69 |  |  | | | **Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.**  Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники спусков с горы.  Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;  Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 70 |  |  | | | **Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.**  Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход  Уметь:  Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;  Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 71 |  |  | | | **Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.**  Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход  Уметь: Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 72 |  |  | | | **Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.**  Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.  Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; |
| 73 |  |  | | | **Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.**  Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка».  Уметь:  Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; |
| 74 |  |  | | | **Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.**  Совершенствование техники спусков с горы.  Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 75 |  |  | | | **Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.**  Контроль техники попеременного четырехшажного хода.  Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе |
| 76 |  |  | | | **Подъем в гору. Спуски с горы.**  Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Совершенствование техники спусков с горы.  Уметь:  Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;  Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 77 |  |  | | | **Бег по дистанции до 3 км.**  Контроль техники бега по дистанции на время.  Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе |
| 78 |  |  | | | **Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.**  Контроль техники поворотов. Контроль техники спусков с горы.  Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;  Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| **Спортивные игры (10 часов)** | | | | | | |
| 79 |  |  | | | **ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.**  Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.  Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;  Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 80 |  |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.**  Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;  Выполнять ведение мяча;  Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 81 |  |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.**  Совершенствование техники ведения мяча.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 82 |  |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. И ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.**  Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры. |
| 83 |  |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.**  Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 84 |  |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.**  Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 85 |  |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. И ближних дистанций. Учебная игра.**  Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры. |
| 86 |  |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.**  Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 87 |  |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.**  Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;  Выполнять ведение мяча;  Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 88 |  |  | | | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.**  Способствовать развитию физических качеств в игре.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры. |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | | | | | |
| 89 |  | | |  | **ТБ на уроках л/атлетики.**  **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м**  Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 90 |  | | |  | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.**  Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега;  Выполнять метание гранаты на дальность. |
| 91 |  | | |  | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).**  Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 92 |  | | |  | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).**  Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 93 |  | | |  | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м**  Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 94 |  | | |  | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.**  Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега;  Выполнять метание гранаты на дальность. |
| 95 |  | | |  | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).**  Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 96 |  | | |  | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).**  Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять метание гранаты на дальность |
| 97 |  | | |  | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м**  Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 98 |  | | |  | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).**  Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты. Контроль развития силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега;  Выполнять метание гранаты на дальность. |
| 99 |  | | |  | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).**  Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции |
| 100 |  | | |  | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).**  Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта |
| 101 |  | | |  | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).**  Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега; |
| 102 |  | | |  | **Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).**  Контроль техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять метание гранаты на дальность. |