

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 612
Центрального района Санкт-Петербурга*

РАССМОТРЕНО:
МО _____
ПРОТОКОЛ №1
от 26.08.2022 г.

РЕКОМЕНДОВАНА
к использованию на
Педагогическом совете
ПРОТОКОЛ №1
от 26.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
_____ Трошневa Е.Н.
Приказ №152
От 26.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

10 КЛАСС

2022-2023 учебный год

Учитель(я): Байдинова Анна Арменовна

Санкт-Петербург

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 10 класс

1) За основу рабочей программы (первого вида) курса физическая культура взята авторская программа для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы» авторы Лях В.И., Зданевич А.А. М. «Просвещение» 2012 г., в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2) Планирование учебного материала по физкультуре составлено с учетом нормативных документов:

- Приказ Министерства образования РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Приказ Министерства образования РФ от 9 марта 2004 г. N 1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
- Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ от 7 июля 2005 г. N 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».
- Приказ Министерства образования и науки России от 16.07.2002 г. № 27/15/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации в котором рекомендовано ввести третий, дополнительный час физической культуры в I-XI классах общеобразовательных учреждений за счет часов регионального школьного компонента Базисного учебного плана.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов М. «Просвещение» 2009г. авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.
- Приказ Минобрнауки от 03.06.08 г № 164 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального, общего и среднего (полного) общего образования». В раздел кроссовая подготовка включены темы по общефизической подготовки с использованием тренажерно-информационных систем.

Все разделы базовой части рабочей программы в данном планировании сохранены полностью. Лыжная подготовка заменена на спортивные игры или общефизическую подготовку по причине климатических условий г

Санкт-Петербурга. Распределение часов вариативной части связаны с региональными особенностями, по согласованию с дирекцией школы и методическим объединением по физической культуре.

Количество планируемых часов сохранено.

Целью физического воспитания в школе является

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, - сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной**

(дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класс.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

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

Объяснять:

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

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности.
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Распределение учебного времени
прохождения программного материала
по физической культуре (10 класс)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		Х (ю.)	Х (д.)
	Базовая часть	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21

1.4	Легкая атлетика	21	21
2	Вариативная часть	39	39
2.1	Баскетбол	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18
	Итого	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Основы знаний о физической культуре .

1. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности
2. Всесторонность развития личности; укрепление здоровья.
3. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения
4. Способы планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками.
6. Понятие телосложения и характеристика его основных типов
7. Использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.
8. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
9. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.
10. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни
11. Способы самоконтроля.
13. Достижения спортсменов на олимпийских играх (отечественных и зарубежных).
14. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий

1.1. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

1.2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Упражнения без мяча:

Стойки игрока, перемещение в стойке.

Упражнения с мячом:

Ведение, ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Броски одной и двумя руками в прыжке.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактические действия:

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение и личная защита на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом 3:2.

Взаимодействие 3-ех игроков (малая восьмерка).

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Игра по правилам.

1.6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Упражнения без мяча:

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Упражнения с мячом:

Техника приема и передачи мяча у сетки, в прыжке ч/з сетку.

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Верхняя и нижняя прямая подача в зоны площадки.

Прием мяча, отраженного сеткой.

Тактические действия:

Варианты нападающего удара через сетку.

Варианты блокирования нападающих ударов(одиночное и вдвоем), страховка.

Игра в нападении в зоне 3; в защите.

Комбинации из освоенных элементов.

Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Игра по правилам

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими

упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Строевые упражнения:

Совершенствование строевых упражнений

Совершенствование комплексов из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Самостоятельное сопоставление простейших комбинаций из 5-6 упражнений.

Упражнение на развитие гибкости..

Упражнения с гимнастической скамейкой.

Комбинации упражнений с предметами, без предметов (лента, обруч, гантели, сакалка, набивным мячом, на тренажерах).

Круговая тренировка, комбинированные упражнения и эстафеты.

Ритмическая гимнастика

1.8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1. Высокий и низкий старт до 40 м.
2. Стартовый разгон.
3. Эстафетный бег.
4. Бег на результат 100 м.
5. Бег в равномерном темпе до 15 мин (дев), 20 мин (мал).
6. Бег на 3000м (мал), 2000 м (дев).
7. Бег в переменном темпе 15 мин (дев), 20 мин (мал).
8. Прыжок в длину с 13 шагов разбега.
9. Прыжок в длину с 15 шагов разбега.
10. Прыжок в высоту с 9 шагов разбега.
11. Прыжок в высоту с 11 шагов разбега.
11. Метание мяча 150г.
12. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.

13. Метание гранаты 500г (мал), 300г (дев) с места.
14. Метание гранаты 500г (мал), 300г (дев) с 4-5 шаг. разбега.
15. Бег с изменением скорости.
16. Эстафеты с разнообразными предметами (мяч, шайба, теннисная ракетка, воздушный шар).

Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

2.2.Кроссовая и общефизическая подготовка .

1. Бег с препятствиями.
2. Бег на местности.
3. Круговая тренировка.
4. Кросс до 15 мин.

5. Бег по пересеченной местности.
6. Кросс по слабопересеченной местности.
7. Кросс до 3км (мал), 2км (дев).
8. Упражнения с мячами весом 1кг,3кг
9. Упражнения в висах и упорах.
- 10.Круговая тренировка, комбинированные упражнения и эстафеты.
11. Длительный бег до 20 мин.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (юноши)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Вид	Д/з	Дата
------------	-----------	---------------------	------------------------	-----	-----	------

			обучения (личностные, метапредметные, предметные)	контроль		проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>) Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Самостоятельно определять цели своего обучения.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>). Знание истории физической культуры своего народа. Строить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>).	бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		

	Совершенство вания	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	(100 м). Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.				
--	-----------------------	--	---	--	--	--	--

	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м). Самостоятельно планировать пути достижения целей.	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Компле кс 1		
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	Текущи й	Компле кс 1		
	Комплексный						
		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов. Соотносить свои действия с планируемыми результатами. Формирование осознанного , уважительного,	«5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410 см	Компле кс 1	

			доброжелательного отношения к другому человеку.				
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	метать мяч на дальность с разбега. Готовность и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	метать гранату из различных положений на дальность и в цель. Освоение социальных норм, правила поведения, ролей и форм в социальной жизни.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	метать гранату на дальность. Развитие морального сознания, компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора.	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия. Формирование коммуникативного компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия. Соотносить свои действия с планируемыми результатами.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия. Осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия. Определять способы действий в рамках предложенных условий и	Текущий	Комплекс 1		
Совершенствования							

			требований.				
Совершенство	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия. Корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	Текущий	Комплекс 1			
Совершенство	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые	бегать в равномерном темпе. Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.	Текущий	Комплекс 1			

	упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	(до 25 мин); преодолевать препятствия. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.					
Учетный	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия. Оценивать правильность учебной задачи, собственные возможности и ее решения.	«5» – 13,50 мин; «4» – 14,50 мин; «3» –	Комплекс 1			

				15,50 мин			
Гимнастика (21 ч)							
Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. Владение основами самоконтроля.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине.	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. Работать индивидуально ,в	Текущий	Комплекс 2			

		Развитие силы	группе»находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.				
--	--	---------------	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. Формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. Овладение сведениями о роли и значении физкультуры в формировании целостной личности человека.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение	выполнять строевые	Текущий	Комплекс		

	твования	из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении.. Развитие силы	приемы; выполнять элементы на перекладине. Понимание здоровья, как одно из важнейших условий развития самореализации человека.	й	кс 2		
	Совершенствования						
	Учетный	Подтягивания на перекладине.. ОРУ на месте	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; Понимание физкультуры ,как средство организации активного ведение здорового образа жизни.	«5» – 11 р.; «4» – 9 р.; «3» – 7 р. Лазание (6 м): «5» – 11 с.;	Комплекс 2		

				«4» – 13 с.; «3» – 15 с.			
Акробатические упражнения	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих .	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						

Совершенство	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы программы в комбинации <i>(5 элементов)</i> . Проявление доброжелательности и отзывчивости к людям.	Текущий	Комплексы 2		
Совершенство	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы программы в комбинации <i>(5 элементов)</i> . Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде.	Текущий	Комплексы 2		
Совершенство	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять акробатические элементы программы в комбинации <i>(5 элементов)</i> . Добросовестное выполнение учебных заданий. Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.	Текущий	Комплексы 2		
Совершенство	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять акробатические элементы программы в комбинации <i>(5 элементов)</i> . Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность.	Текущий	Комплексы 2		
Совершенство						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>). Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упр.	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Комбинация из разученных элементов.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>). Знание факторов потенциально опасных для здоровья.	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2		
Спортивные игры (42 ч)							
Волейбол (21 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3		

		нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. Планировать режим дня.	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Способность вести диалог с другими людьми.	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Освоение социальных норм, правил поведения.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем.	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		

	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Формирование нравственных чувств и поведения.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками.	Текущий	Комплекс 3		

	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Оценка техники подачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.					

		Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Учебная игра. Развитие координационных способностей					

	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Формулировать, аргументировать	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		

	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Владение знаниями о	Текущий	Комплекс 3		

		через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	способах профилактики заболеваний и травматизма.				
Баскетбол (21 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Владение знаниями о травматизме и оказании доврачебной помощи.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		

	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Быстрый прорыв (3 Ч 2). Развитие скоростных качеств.					
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 Ч 3). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Способность контролировать свои эмоции.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 Ч 3). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Умение планировать режим дня.	Тек уци й	Компле кс 3		
	Совершенствования						
	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 Ч 2). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Умение контролировать свои эмоции.	Тек уци й	Компле кс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча	Выполнять в игре или игровой ситуации тактики.	Тек уци й	Компле кс 3		

		в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 Ч 1 Ч 2). Развитие скоростных качеств.	Технические действия. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.				
	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 Ч 1 Ч 2). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Умение быстро находить и применять правильные решения в условиях быстроизменяющейся окружающей обстановки.	Оцен ка техни ки веден ия мяча.	Компл екс 3		

	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 Ч / Ч 2). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. . Умение быстро находить и применять правильные решения в условиях быстроизменяющейся окружающей обстановки.	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. . Умение быстро находить и применять правильные решения в условиях быстроизменяющейся окружающей обстановки.		Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактик	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3		

	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в	технические действия. . Умение быстро находить и применять правильные				
--	-------------------	--	--	--	--	--	--

		защите(<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	решения в условиях быстроизменяющейся окружающей обстановки.				
Совершенство ования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. . Умение быстро находить и применять правильные решения в условиях быстроизменяющейся окружающей обстановки. Умение формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с сверстниками занятий.	Комплекс 3				
Совершенство ования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите(<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. . Умение быстро находить и применять правильные решения в условиях быстроизменяющейся окружающей обстановки. Умение контролировать уровень получаемой нагрузки во время занятий.	Комплекс 3				

	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Умение быстро находить и применять правильные решения в условиях быстроизменяющейся окружающей обстановки. Умение работать индивидуально и в группе.		Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Умение быстро находить и применять правильные решения в условиях быстроизменяющейся окружающей обстановки. Умение работать индивидуально и в группе.	Оценки штрафного броска	Комплекс 3		
Кроссовая подготовка (8 ч)							
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных	Бегать в равномерном	Теку	Комплекс		

	вования	препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости.	темпе(<i>до 25 мин</i>); преодолевать препятствия. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	щий	екс 1		
--	---------	--	---	-----	-------	--	--

	Совершенствования	Бег (<i>23 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	Бегать в равномерном темпе (<i>до 25 мин</i>); преодолевать препятствия. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости					
	Совершенствования	Бег (<i>23 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (<i>до 25 мин</i>); преодолевать препятствия. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Учетный						

Легкая атлетика (10 ч)

Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (<i>30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–90 м</i>). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>). Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (<i>30 м</i>). Бег по дистанции	Бегать с максимальной	Теку	Компл		

	ый	(70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	скоростью с низкого старта (100 м). Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	щий	екс 4		
	Комплексный						

	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м). Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Компл екс 4		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханическая основа метания.	Метать мяч на дальность с разбега. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метать гранату на дальность. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	«5» – 32 м; «4» – 28 м;	Компл екс 4		

				«3» – 26 м			
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексн ый	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	Теку щий	Компл екс 4		
	Комплексн ый	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	Теку щий	Компл екс 4		
	Комплексн ый	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Компл екс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (девушки)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения (предметные, метапредметные, личностные)	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м). Формирование ответственного отношения к учению, готовность к саморазвитию.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м). Формирование ответственного отношения к учению, готовность к саморазвитию.	Текущий	Комплекс 1		

	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>).	Бегать с <i>max</i> скоростью с низкого старта (<i>100м</i>).	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки.				

	Учетный	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>). Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.	«5» – 17,0 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,0 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Биомеханические основы прыжков. Челночный бег.	Совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.					
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.	«5» – 400 см; «4» – 370 см; «3» – 340 см	Комплекс 1		

Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексы	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханические основы метания.	Метать мяч на дальность с разбега. Уметь применять на практике полученные теоретические знания.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь, осуществлять его подготовку к спортивным соревнованиям.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метать гранату на дальность. Умение работать индивидуально: нацеленность на результат.	«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 14 м	Комплекс 1		

Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексы	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия. Формирование осознанного и уважительного отношения друг к другу. Владение умением формулировать цели и задачи индивидуальных и совместных занятий	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						

			физкультурой.				
Совершенство	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости		бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия. Соотносить свои действия с планируемыми результатами. Самостоятельно планировать пути достижения целей.	Текущий	Комплекс 1		
Совершенство							
Совершенство	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости		бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. Формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	Текущий	Комплекс 1		
Совершенство							
Совершенство	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости		бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия. Соотносить свои действия с планируемыми результатами.	Текущий	Комплекс 1		
Совершенство							
Совершенство	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости		бегать в равномерном темпе (до 20 мин); .преодолевать препятствия. Оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение основами самоконтроля.	Текущий	Комплекс 1		
Совершенство							
Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие		бегать в равномерном темпе	«5» –	Комплекс		

		выносливости	.Владение основами самоконтроля. Принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	10,30 с.; «4» – 11,30 с.;	екс 1		
--	--	--------------	---	---------------------------	-------	--	--

			(до 20 мин); преодолевать препятствия	«3» – 12,30 с.			
--	--	--	---------------------------------------	----------------	--	--	--

Гимнастика (21 ч)

Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	выполнять строевые приемы; выполнять гимнастические элементы. Работать индивидуально и в группе. Находить общее решение и разрешать конфликты.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять гимнастические элементы. Формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Развитие силы	Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять гимнастические элементы ,	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						

	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Развитие силы	выполнять строевые приемы; Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный					Выполнение гимнастических комбинаций .ОРУ на месте	Оценка техники выполнения упражнений
Акробатические упражнения	Совершенствования	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).Освоение социальных норм в жизни. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку.	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенство вания	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 <i>элементов</i>). Формирование ценности здорового образа жизни. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.	Текущий	Компл екс 2		
	Совершенство вания	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей		Текущий	Компл екс 2		
	Совершенство вания			Текущий	Компл екс 2		

	Совершенство вания	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 <i>элементов</i>) <i>Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.</i>	Текущи й	Компл екс 2		
	Совершенство вания	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ .Прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущи й	Компл екс 2		
	Совершенство вания						
	Совершенство вания				Текущи й	Компл екс 2	
	Совершенство вания	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ . Прыжок .с разбега . и толчком одной ногой. Развитие скоростно- силовых качеств.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации элементов) Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности (5 <i>элементов</i>)	Текущи й	Компл екс 2		

	Учетный	Комбинация из разученных элементов.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации .Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2		
--	---------	-------------------------------------	--	---	------------	--	--

Спортивные игры (42 ч)

Волейбол (21 ч)	Комплексы	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Умение самостоятельно определять цели своего обучения. Формулировать для себя новые задачи в учебной и познавательной деятельности.	Текущий	Комплекс 3		
-----------------	-----------	---	---	---------	------------	--	--

	Комплексы	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Умение самостоятельно определять цели своего	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						

	вования	координационных способностей	обучения. Формулировать для себя новые задачи в учебной и познавательной деятельности.				
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. Осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов.	Текущей	Комплекс 3		
	Совершенствования			Оценка техники передач и мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущей	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. Осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов.	Текущей	Комплекс 3		

	Комплексной	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Оценка техники	Комплекс		
--	-------------	--	--	----------------	----------	--	--

		Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	технические действия. Владение основами самоконтроля ,самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	подачи мяча	3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. .Владение основами самоконтроля ,самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. .Владение основами самоконтроля ,самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. .Владение основами самоконтроля ,самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	Текущий	Комплекс 3		
Баскетбол (21 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в группах, находить общее решение и разрешать конфликт.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в		Комплекс 3		

			группах, находить общее решение и разрешать конфликт				
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 Ч 2). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в группах, находить общее решение и разрешать конфликт	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 Ч 3). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в группах, находить общее решение и разрешать конфликт	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						

	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 Ч 3). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в группах, находить общее решение и разрешать конфликт.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный						
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 Ч 1 Ч 2). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в группах, находить общее решение и разрешать конфликт	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный					Оценка техники ведения мяча	
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 Ч 1 Ч 2). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования					Оценка техники передачи мяча	

			группах, находить общее решение и разрешать конфликт				
--	--	--	--	--	--	--	--

	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Формулировать и аргументировать свое мнение. Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Формулировать и аргументировать свое мнение. Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов:	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Формулировать и аргументировать свое мнение. Осознанно использовать речевые	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						

		ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	средства в соответствии с задачей коммуникации.				
--	--	--	---	--	--	--	--

	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Формулировать и аргументировать свое мнение .Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
--	-------------------	--	---	---------------------------------	------------	--	--

Кроссовая подготовка (8 ч)

Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия. Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия. Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые	бегать в равномерном темпе(до 20 мин);	Текущий	Комплекс			

	Совершенствования	упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	преодолевать препятствия. Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения		с 1		
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия.	Текущий	Комплекс 1		

	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевать препятствия. Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения	«5» – 10,30 с.; «4» – 11,30 с.; «3» – 12,30 с.	Комплекс 4		
--	---------	--	---	--	------------	--	--

Легкая атлетика (10 ч)

Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).Соотносить свои действия с планируемыми результатами. Осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м). Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения	Текущий	Комплекс 4		

	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения	бегать со скоростью с низкого старта (100 м).	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м). <i>Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения</i>	«5» – 16,5 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,5 с.	Комплекс 4		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	метать мяч на дальность с разбега. Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения	Текущий	Комплекс 4		

	Комплексный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	метать гранату из различных положений на дальность и в цель. Корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Оценивать правильность выполнения учебной задачи. собственные возможности ее решения.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ.	метать гранату	«5» – 22	Комплекс 4		

	й	Развитие скоростно-силовых качеств	на дальность. Корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Оценивать правильность выполнения учебной задачи. собственные возможности ее решения.	м; «4» – 18 м; «3» – 16 м	плек с 4		
Прыжки (3 ч)	Комплексны й	Прыжок шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать шагов разбега	Текущий	Комплек с 4		
	Комплексны й	Прыжок с разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать с разбега. Корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Оценивать правильность выполнения учебной задачи. собственные возможности ее решения.	Текущий	Комплек с 4		
	Комплексны й	Прыжок с разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать с разбега. Корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Оценивать правильность выполнения учебной задачи. собственные возможности ее решения.	Бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплек с 4		

