

*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.)
	<b>Базовая часть</b>	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	<b>Вариативная часть</b>	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
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>							
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.	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	Биохимические основы прыжков					
	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
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>							
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			
<b>Гимнастика (21 ч)</b>							
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..	приемы; выполнять элементы на перекладине. Понимание здоровья, как одно из важнейших условий развития самореализации человека.	й	кс 2		
	Совершенствования	Развитие силы					
	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.;	Компле кс 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.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих .	Текущий	Компле кс 2		
	Совершенствования	Развитие координационных способностей					

	Совершенствования	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 (5 элементов). Проявление доброжелательности и отзывчивости к людям.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования	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 (5 элементов). Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элеобросовесментов ( <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 (5 элементов). Добросовестное выполнение учебных заданий. Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.	Текущий	Комплексы 2		
	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 (5 элементов). Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования						

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		
<b>Спортивные игры (42 ч)</b>							
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 ущи 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 ущи 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 ущи 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 техника броска в прыжке	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактик	Оценка техника 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		
<b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b>							
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
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>							
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.	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	Челночный бег. 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	Комплекс 2
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 элементов). Формирование ценности здорового образа жизни. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство вания	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей		Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство вания			Текущий	Комплекс 2		

	Совершенство вания	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство вания	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство вания			Текущий			
	Совершенство вания			Текущий		Комплекс 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 элементов)	Текущий	Комплекс 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.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Оценка техники передач и мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	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.	Текущий	Комплекс 3		

	Комплексный	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						
	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	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. 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	Комплекс 3



			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)	Комплексы	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		

