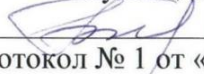


Частное общеобразовательное учреждение

«ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ ВО ИМЯ СЯТИТЕЛЯ ИОАННА, МИТРОПОЛИТА ТОВАЛЬСКОГО»

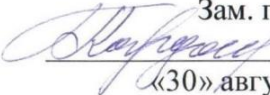
«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

 /Благодарная Н.И.
Протокол № 1 от «28» августа 2018г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. по УВР

 /Кардашова Г.П.
«30» августа 2018г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ЧОУ ППГ

 Зайченко И.С.
«30» августа 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
10 класс**

Срок реализации: период обучения

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 10 классов составлена в соответствии с основными положениями Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами среднего общего образования и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник : Лях В. И. , Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. Учреждений / под общ . ред. В. И. Ляха. М . : Просвещение, 2011.

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка может заменяться коньковой и (или) кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету « Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений, в том числе и православного компонента, можно выделять время как в процессе уроков, так и проведения отдельного урока.

На преподавание урока « Физическая культура» в общеобразовательной школе отводится три часа, третий час предлагается как оздоровительный.

Оздоровительный час может проводиться в форме - оздоровительной гимнастики в спортивном зале или на свежем воздухе, и в форме -спортивных и (или) подвижных игр ,направленных на укрепление и поддержание здоровья учащихся и профилактику различных заболеваний.

В православном образовательном учреждении имеет значительную роль православный компонент, который может выполняться в первую очередь в виде – молитвы в начале и в конце урока, а также в других видах и формах, например: физкультурно-оздоровительные мероприятия, приуроченные к большим церковным праздникам (Покров Пресвятой Богородицы, Рождество Христово, масленица, Пасха.)

Урок «Физическая культура» , как и многие уроки имеет две части: теоретическую и практическую. Теоретическая часть включает в себя изучение предлагаемого материала по предмету доступными педагогическими методами, которая носит не только образовательное значение , но и воспитательное, значит и православное .Практическая часть включает в себя изучение и дальнейшее совершенствование физического упражнения или вида спорта, а также контрольные уроки - в форме сдачи нормативов.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так по мере освоения умений и навыков.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе

№ п/п	Вид программного материала	10 класс (количество часов)
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	На уроке
1.2	Спортивные игры	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	39
2.1	Спортивные игры	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
	итого	102

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

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.

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. Способы регулирования массы тела.

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. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно- массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Здоровый образ жизни.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

1.5. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки.

Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно –тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др.

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

Введение в профессиональную деятельность: судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта- футболу (мини –футболу), баскетболу, волейболу и др.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение и здоровье человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями . Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.7. Легкая атлетика.

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

- Цель:
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов 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 координационными 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в основной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Общая характеристика программы

Предметом обучения физической культуре во 10 классе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа основного среднего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается во 10 классе из расчёта 3 часа в неделю (всего 102 часа). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы. В школе уроки по плаванию не проводятся, т.к. учреждение не имеет в наличии бассейна, поэтому эти часы распределились на изучение баскетбола. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Спортивные игры», «Легкая атлетика».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры во 10 классе конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки реализуемые в Рабочей программе:

1. формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
2. формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

3. развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятие и уважение ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести)

как регуляторов морального поведения;

4. развитие умения учиться как основного шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

5. развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих

возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. По окончании изучения курса «Физическая культура» в 10 классе должны быть достигнуты определённые результаты.

1. Личностные результаты

1.1. формирование чувства ответственности за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

1.2. формирование уважительного отношения к культуре других народов;

1.3. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

1.4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

1.5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

1.6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

1.7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

1.8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Метапредметные результаты

2.1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;

2.2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

2.3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

2.4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

2.5. овладение основными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

2.6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

3. Предметные результаты

- 3.1. формирование основных знаний о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- 3.2. овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- 3.3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты

По окончании 10 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Основное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания учащихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям учащихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Учебно- практическое оборудование	Количество
	Аптечка	П
	Стол для настольного тенниса	П
	Перекладина гимнастическая	П
	Стенка гимнастическая	П
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
	Мячи: набивные весом 1 кг, 3 кг, 5 кг, малый мяч(мягкий),теннисные, баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
	Палка гимнастическая	К
	Скакалка (длинная)	К
	Скакалка гимнастическая	П
	Мат гимнастический	К
	Кегли	К
	Обруч пластиковый	К
	Обруч металлический	К
	Флажки и конусы : разметочные с опорой, стартовые	П
	Лента гимнастическая	К
	Рулетка измерительная	П
	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	П
	Щит баскетбольный тренировочный	П
	Сетка для переноски и хранения мячей	П
	Сетка волейбольная	П
	Ракетки и мячи для настольного тенниса	Ф

К– полный комплект (для каждого ученика);

Ф– комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П– комплект

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14. 12. 2007 г. № 329- ФЗ (ред. от 21. 04. 2011 г.) ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04. 10. 2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09. 03. 2004 г. №1312 (ред. от 30. 08. 2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19. 05. 1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07. 08. 2009 г. № 1101- р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29. 03. 2010 г. № 06- 499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011- 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07. 02. 2011 г. № 163- р.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Д/з	Класс, дата проведения							
									10	11	12	13				
1	2	3	4	5	6	7	8	9								
1	Легкая атлетика (11 часов)															
	1-5	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Вводный	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности. Основы обучения двигательным действиям.	Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (100 м).	текущий	Комплекс 1								
				Комплексный												
				Комплексный					Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Финиширование. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (100 м).	Текущий	Комплекс 1				
				Комплексный												
	Учетный	Бег на результат (100 м). ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (100м).	текущий	Комплекс 1											
6-11	Прыжок в длину. Метание мяча.	6	Комплексный (6-7)	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину и по метанию.	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Комплекс 1									
1	2	3	4	5	6	7	8	9								

				Комплек- ный (8-9)	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Метание мяча с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Ком- плекс 1				
				Учетный (10-11)	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Ком- плекс 1				
2	Кроссовая подготовка (10 часов)											
	12-21	Бег по пересеченно й местности	10	Комплек- ный (12-13)	Бег. ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущий	Ком- плекс 1				
Комплек- ный				Бег. ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущий	Ком- плекс 1					
Комплек- ный				Бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения.		Текущий	Ком- плекс 1					
Комплек- ный				Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых качеств.	бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.							
1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплек- ный	Бег. ОРУ. СБУ. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущий	Ком- плекс 1				
			Комплек- ный									
				Комплек- ный	Бег. ОРУ. СБУ. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Без учета времени.	Ком- плекс 1				
			Учетный									
3	Гимнастика (21 час)											

	22-32	Висы. Строевые упражнения.	11	Комбинированный (22-23)	Строевые упражнения. Висы. Передвижения в висячем положении. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий	Комплекс 2				
				Комплексный (24-25)	Выполнение строевых команд. Силовые упражнения. Висы, передвижения в висячем положении.	выполнять строевые упражнения и висы.	Текущий	Комплекс 2				
				Комплексный (26-27)	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Развитие силовых способностей.							

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплексный (28-29)	Строевые упражнения. Висы и передвижения в висячем положении. Силовая подготовка. ОРУ с гантелями. Развитие гибкости и силовых способностей.	выполнять строевые упражнения и висы.	Текущий	Комплекс 2				
				Комплексный (30-31)								
				Учетный	Выполнение комбинации упражнений в висячем положении. ОРУ с гантелями. Упражнения в висячем положении.	выполнять строевые упражнения и висы.	Оценка техники выполнения висов.	Комплекс 2				
	33-42	Опорный	10	Разучивание	Опорный прыжок. Выполнение	выполнять опорный	Текущий	Ком-				

		прыжок, акробатические упражнения.		ие нового материала.	комплекса ОРУ с обручем. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Развитие координационных способностей и гибкости.	прыжок, акробатические элементы.		плекс 2					
			Комплексный		ОРУ со скакалками. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей и гибкости.	выполнять опорный прыжок, акробатические элементы.	Текущий	Комплекс 2					
			Комплексный		ОРУ со скакалками. Закрепление акробатической комбинации. Опорный прыжок. Развитие скоростных качеств и гибкости.	выполнять опорный прыжок, акробатические элементы.	Текущий	Комплекс 2					
			Комплексный		ОРУ. Опорный прыжок. Закрепление акробатической комбинации Развитие скоростных качеств и гибкости.	выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию.	Текущий	Комплекс 2					
			Комплексный		ОРУ с булавами. Закрепление акробатической комбинации. Опорный прыжок. Развитие скоростных качеств и гибкости.	выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию.	Текущий	Комплекс 2					
			Совершенство	ОРУ с булавами. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и гибкости.	выполнять акробатические упражнения.	Текущий	Комплекс 2						
			Комплексный	ОРУ с булавами. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие силовых качеств и гибкости.	выполнять акробатические упражнения.	Текущий	Комплекс 2						
			Комплексный	ОРУ с булавами. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных	выполнять акробатические упражнения.	Текущий	Комплекс 2						

			Комплек- ный	способностей и гибкости.									
--	--	--	-----------------	--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			Учетный	ОРУ. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок. Развитие физических качеств.	Выполнять акробатические упражнения в комбинации .	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.							
--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4	Спортивные игры (42 часа)												
----------	----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

43-63	Волейбол	21	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3						
			Комплек- ный	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3						
			Комплек- ный	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3						
			Комплек- ный	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3						
			Комплек- ный	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах с	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс						

					шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Игра по упрощенным правилам.			3				
				Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3				
				Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Оценка техники передачи мяча.	Комплекс 3				
				Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3				
				Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3				
1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3				
				Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3				
				Комплексный	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.							
				Комплексный	Стойки и передвижения игрока.	Выполнять в игре тактико-	Оценка	Ком-				

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
					координационных способностей.							
				Комплексный	Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие координационных способностей.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3				
				Комплексный	Передвижения игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие координационных способностей.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3				
				Комплексный	Передвижения игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие координационных способностей.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3				
				Комплексный	Передвижения игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3				
				Комплексный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3				
				Комплексный								
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. Развитие координационных	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Оценка техники броска одной рукой от плеча.	Комплекс 3				

					способностей.									
--	--	--	--	--	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9						
				Совершенство- вание	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.. Учебная игра.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Ком- плекс 3						
				Совершенство- вание	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Ком- плекс 3						
				Комплек- сный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Ком- плекс 3						
				Совершенство- вание	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Ведение мяча. Учебная игра.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Ком- плекс 3						
				Совершенство- вание	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Ком- плекс 3						

				Совершенство- вание	Развитие координационных способностей.								
				Совершенство- вание	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Ком- плекс 3					
				Совершенство- вание	Развитие координационных способностей.								

1	2	3	4	5	6	7	8	9					
				Комплекс- ный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Ком- плекс 3					
				Совершенство- вание	Развитие координационных способностей.								
				Совершенство- вание	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Ком- плекс 3					
				Совершенство- вание	Развитие координационных способностей.								
				Совершенство- вание	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Компл екс 3					
				Совершенство- вание	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча. Учебная игра.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Компл екс 3					

				Совершенство вание	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3				
				Совершенство вание	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3				
6	Кроссовая подготовка (8 часов)											
	85-92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	8	Комплексный	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 4				
				Комплексный	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 4				
				Комплексный	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных способностей.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 4				
				Комплексный								
				Комплексный	Бег. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 4				
				Комплексный								

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--

				Комплек- ный	Бег. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком- плекс 4				
				Учетный	Бег. Развитие выносливости. Спортивные игры.	бегать в равномерном темпе.	Без учета времени.	Ком- плекс 4				
7	Легкая атлетика (10 часов)											
	93-96	Спринтерск ий бег.	4	Комплек- ный	Низкий старт. Бег по дистанциям (70-80 м). Челночный бег. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	бегать с максимальной скоростью (100 м).	Текущий	Ком- плекс 4				
				Комплек- ный	Низкий старт. Бег по дистанциям (70-80 м). Челночный бег. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	бегать с максимальной скоростью (100 м).	Текущий	Ком- плекс 4				
				Комплек- ный								
				Учетный	Низкий старт. Челночный бег. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	бегать с максимальной скоростью (100м).	Оценка техники спринтерского бега.	Ком- плекс 4				
	97-102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	6	Комплек- ный (97-98)	ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Ком- плекс 4				
				Комплек- ный (99-100)	ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Комп- лекс 4				
				Комплек- ный	ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание малого мяча	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с	Текущий	Комп- лекс 4				

			(101-102)	на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	разбега.								
--	--	--	-----------	---	----------	--	--	--	--	--	--	--	--