
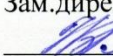





ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АСТРАХАНСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ  
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
ДЕВИАНТНЫМ (ОБЩЕСТВЕННО-ОПАСНЫМ) ПОВЕДЕНИЕМ  
ЗАКРЫТОГО ТИПА»  
(ФГБПОУ «Астраханское СУВУ»)

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель МО  /Столыпина Г.В./ Протокол № <u>2</u> от « <u>15</u> » <u>09</u> 20 <u>16</u> г.	<b>«Согласовано»</b> Зам.директора по УПР  /Алехина И.В./ « <u>15</u> » <u>09</u> 20 <u>16</u> г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор Астраханского СУВУ  /Митячкин В.Ю./ Приказ № <u>04</u> от « <u>09</u> » <u>09</u> 20 <u>16</u> г.
--	---	---



## Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс 10

Профиль: базовый

Всего часов на изучение программы 105

Количество часов в неделю 3

2016 - 2017 уч. год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, рабочей программы Матвеева А.П. «Физическая культура» 5-11 классы. Программа для 10 класса рассчитана на 105 часов, по 3 часа в неделю.

**Концепция программы** - удовлетворение личной потребности в двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение приобретает формирование физически здоровой, социально активной, конкурентоспособной и гармонически развитой личности, способной к самореализации.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Планируемый результат** - укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	39
2	Спортивные игры	42
3	Гимнастика	24
	Всего	105

### ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. Легкая атлетика (39 часов)

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.

#### 2. Спортивные игры (42 часа)

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).

**Баскетбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### 3. Гимнастика (24 часа)

Перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад.

Перекладина высокая: из виса, силой мах дугой вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах дугой в вис и соскок махом вперед.

Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом. Опорный прыжок (конь в длину), прыжок ноги врозь.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:*

### **знать/понимать**

— о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;

— способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

— правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

### **уметь**

— выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);

— выполнять простейшие приемы самомассажа;

— преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

— выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

— осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

### **демонстрировать**

<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с Прыжки через скакалку, мин. с	<b>14,2</b> 1.30
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, кол-во раз	<b>12</b> 200 <b>50</b>
Выносливость	Бег на 2000 м, мин. с Бег на 1000 м, мин. с	9.30

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

— повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

— подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;

— организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

— активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Матвеев А. П. Физическая культура. 5 – 11 классы. Программы общеобразовательных учреждений, - М.: «Просвещение», 2008 г.
2. Научно-теоретический журнал « Теория и практика физической культуры».

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 класс**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата
<b>Легкая атлетика (20 ч)</b>							
1	Основы знаний Инструктаж по	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	Знать требования инструкций. Устный опрос			
2 3	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	совершенствование	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1	
4	Низкий старт. Тест бег 30 м.	Комплексный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1	
5	Финальное усилие. Эстафетный бег	Комплексный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1	
6	Развитие скоростных способностей.	Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	<b>Бег 100 м:</b> «5» –13,5; «4» –14,0; «3» –14,3	Комплекс 1	
7	Прыжок в длину	Комплексный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 1	

8	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1	
9	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1	
10	Прыжок в длину на результат	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	«5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410 см	Комплекс 1	
11	Метание мяча на дальность	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1	
12	Метание гранаты из различных положений	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1	
13	Метание гранаты на дальность	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность	<b>Метание гранаты:</b> «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Комплекс 1	
14	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий	Комплекс 1	
15	Бег по пересеченной местности	Совершенство вание ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 1	

16	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных пре-пятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий	Ком-плекс 1	
17	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных пре-пятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий	Ком-плекс 1	
18	Бег по пересеченной местности	Совершенство вание ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		Компле-кс 1	
19 20	Бег по пересеченной местности	Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	<b>Бег 3000 м:</b> «5» – 13,50; «4» – 14,50; «3» – 15,50	Ком-плекс 1	
<b>Спортивные игры 20 часов</b>							
	Баскетбол						
21	Ведение мяча	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком-плекс 2	
22	Ведение мяча	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком-плекс 2	
23	Бросок мяча в движении.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком-плекс 2	



24	Штрафной бросок.	Комплексный	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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Комплекс 2	
25	Штрафной бросок	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3	
26	Передачи мяча различными способами	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	
27	Передачи мяча различными способами	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	

			качеств				
28 29	Ведение мяча, бросок мяча в движении	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	
30	Ведение мяча, бросок мяча в движении	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	
31	Ведение мяча, бросок мяча в движении	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплекс 3	
	Волейбол						

32 33	Стойки и передвижения, повороты, остановки	Комплексный	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.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 2	
34	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Текущий	Комплекс 2	
35	Прием и передача мяча.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения верхней передачи	Комплекс 2	
36	Прием мяча после подачи	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Оценка техники верхней прямой подачи	Комплекс 2	
37	Подача мяча.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Оценка техники приема двумя руками снизу	Комплекс 2	
38 39	Нападающий удар.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 2	

40	Техника защитных действий.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
<b>Гимнастика 24 часа</b>							
41	Висы и упоры. Опорный прыжок (8 ч)	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий	Ком-плекс 3	
42	Повороты в движении.	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий	Ком-плекс 3	
43	Двигательная активность и здоровье.	Комплексный	Двигательная активность и здоровье. Чередование ходьбы и приседания у стены. Лёжа на животе, сидя на пятках.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений лёжа на животе, сидя на пятках.	Текущий	Ком-плекс 3	
44	Повороты в движении.	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий	Ком-плекс 3	
45	Повороты в движении.	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий	Ком-плекс 3	
46	Физиологические основы двигательной активности	Комплексный	Физиологические основы двигательной активности. Ходьба с движениями рук, сидя, на коленях. Дыхание, передвижение в виси.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений на дыхание	Текущий	Ком-плекс 3	

47	Подтягивание на перекладине.	Комплексный	Подтягивание на перекладине. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий	Комплекс 3	
48	Подтягивание на перекладине.	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий	Комплекс 3	
49	Оздоровительная физкультура и спортивная деятельность	Комплексный	Оздоровительная физкультура и спортивная деятельность. Пробежка с движениями рук и ног, упражнения лёжа на спине. Дыхание. Скамейка.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений на дыхание	Текущий	Комплекс 3	
50	Оздоровительная физкультура и спортивная деятельность	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату	Текущий	Комплекс 3	
51	Лазание по канату	Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату	Подтягивание: «5» – 11; «4» – 9; «3» – 7; лазание 6 м: «5» – 11 с, «4» – 13 с, «3» – 15 с	Комплекс 3	
52	Акробатические упражнения, лазание	Комплексный	Основные понятия: физкультура, подготовка, совершенство, упражнения (физические). Проверка осанки, остановки внезапные. Упражнения с мячами (лёжа), гимнастической стенке.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенки	Текущий	Комплекс 3	
53	Акробатические упражнения, лазание	Комплексный	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	Комплекс 3	

54	Акробатические упражнения, лазание	Комплексный	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	Комплекс 3	
55	Акробатические упражнения, лазание	Комплексный	Понятие здоровья и здорового образа жизни. Ходьба по кругу с заданиями. Скамейка. Дыхание, сидя, гимнастическая стенка.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенки	Текущий	Комплекс 3	
56	Акробатические упражнения, лазание	Комплексный	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	Комплекс 3	
57	Акробатические упражнения, лазание	Комплексный	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	Комплекс 3	
58	Акробатические упражнения, лазание	Комплексный	Здоровье - как ценность. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики. Гимнастика для глаз.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений корригирующей гимнастики, гимнастики для глаз.	Текущий	Комплекс 3	
59	Акробатические упражнения, лазание	Комплексный	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	Комплекс 3	
60	Акробатические упражнения, лазание	Комплексный	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	Комплекс 3	
61	Акробатические упражнения, лазание	Комплексный	Влияние физических упражнений на функционирование органов и систем. Комплекс упр. корригирующей гимнастики. Гимнастика для глаз.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений корригирующей гимнастики, гимнастики для глаз.	Текущий	Комплекс 3	
62	Акробатические упражнения, лазание	Комплексный	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	Комплекс 3	

63	Акробатические упражнения, лазание	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Оц-ка тех-ники вып-я комб. из 5 элементов	Ком-плекс 3	
64	Акробатические упражнения, лазание	Комплексный	Влияние физических упражнений на функционирование органов и систем. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики. Профилактика плоскостопия.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений корригирующей гимнастики, для профилактики плоскостопия	Текущий	Ком-плекс 3	
<b>Спортивные игры 22</b>							
	Волейбол						
65	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком-плекс 2	
66	Прием и передача мяча.	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра с оздоровительной направленностью. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком-плекс 2	
67	Прием мяча после подачи	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком-плекс 2	
68	Подача мяча.	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка тех-ники выполнения нападающего удара	Ком-плекс 2	

			Развитие координационных способностей				
69	Нападающий удар.	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра с оздоровительной направленностью. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком-плекс 2	
70	Техника защитных действий.	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Освоение техники 6-8-4 раз (из 10 подач)	Ком-плекс 2	
71	Ведение мяча	Комплексный	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	Текущий	Ком-	
72	Бросок мяча в движении.	Комплексный	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым и командным действиям в нападении со сменой зон.	Корректировка исполнения упражнений.	Текущий	плекс 2	
73	Штрафной бросок.	Комплексный	Контроль нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Демонстрировать технику нападающего удара.	Текущий	Ком-	
74	Штрафной бросок	Комплексный	Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	плекс 2	



			качеств (учебная игра).				
75	Ведение мяча, бросок мяча в движении	Комплексный	Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование групповых тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	Ком-	
76	Контроль техники блокирования.	Комплексный	Контроль техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование групповых тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра).	Демонстрировать технику блокирования.	Текущий	плекс 2	
77	Совершенствование приема мяча сверху	Комплексный	Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Текущий	Ком-	
78	Совершенствование командных тактических действий в защите.	Комплексный	Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Текущий	Ком-	
79	Совершенствование нападающего удара.	Комплексный	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	плекс 2	
80	Контроль командных тактических действий в нападении и защите.	Комплексный	Контроль командных тактических действий в нападении и защите. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Текущий	Ком-	
81	Футбол	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2	

82	Футбол	Комплексный	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2	
83	Футбол	Комплексный	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2	
84	Футбол	Комплексный	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2	
85	Футбол	Комплексный	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2	
86	Футбол	Комплексный	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2	
			<b>Легкая атлетика 19</b>				
87 88	Прыжок в высоту, тройной прыжок	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Спец. беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, выполнять тройной прыжок	Текущий	Комплекс 5	
89	Прыжок в высоту	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств с оздоровительной направленностью	<b>Уметь</b> выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, техника выполнения тройного прыжка	Текущий	Комплекс 5	
90	Спринтерский бег, эстафетный бег	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 5	

91	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Ком-Плекс 5	
92	Высокий и низкий старт.	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Ком-Плекс 5	
93	Финальное усилие.	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Ком-Плекс 5	
94	Эстафетный бег	Учетный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений при занятиях оздоровительным бегом	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	«5» – 13,5; «4» – 14,0; «3» – 14,3	Ком-Плекс 5	
95	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комплексный	Бег с оздоровительной направленностью 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий	Ком-Плекс 5	
96	Преодоление горизонтальных препятствий.	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий	Ком-Плекс 5	
97	Преодоление горизонтальных препятствий.	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий	Ком-Плекс 5	
98	Преодоление горизонтальных	Комплексный	Оздоровительный бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут,	Текущий	Ком-Плекс 5	

	препятствий.		беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	преодолевать препятствие			
99	Развитие выносливости	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий	Ком-Плекс 5	
100	Развитие выносливости	Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	<b>Бег 3000 м:</b> «5» – 13,50; «4» – 14,50; «3» – 15,50	Ком-Плекс 5	
101	Прыжок в длину с разбега, метание гранаты	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ с оздоровительной направленностью. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	Текущий	Ком-Плекс 5	
102	Прыжок в длину с разбега, метание гранаты	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 26 м; «3» - 22 м	Ком-Плекс 5	
103 104	Прыжок в длину с разбега, метание гранаты	Учетный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов на результат. Метание гранаты с разбега на дальность и в цель. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность и в цель	<b>Прыжок с разбега:</b> «5» - 440см; «4» - 400 см; «3» - 340 см	Ком-Плекс 5	
105	Прыжок в длину с разбега, метание гранаты	Контрольный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Прыжок в длину с разбега: «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см;	Комплексы 1	