****

**Пояснительная записка**

Программа соответствует положениям Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в том числе требованиям к результатам освоения основной образовательной программы, фундаментальному ядру содержания общего образования.

Рабочая программа составлена на основании:

Федерального Государственного Образовательного Стандарта (ФГОС), утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897; Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ;

Примерной программы основного общего образования по физической культуре. В.И. Лях., А.А. Зданевич, М:Просвещение, 2010.

Программа отражает идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся.

***Цели реализации программы***

Главной *целью* изучения физической культуры в 10-11 классах является формирование личных и социальных потребностей в сфере физической культуры, характеризующиеся способностью осуществлять самостоятельный и адекватный выбор и применение средств физической культуры для расширения двигательных возможностей человека, потребности

бережно относится к здоровью, всестороннего психофизического развития, самостоятельного определения способов организации здорового образа жизни.

***Задачами реализации программы учебного предмета являются:***

содействие гармоничному физическому развитию, коррекция нарушений

двигательного аппарата, развитие адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание потребности соблюдения требований безопасности, личной и общественной гигиены;

совершенствование основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;

совершенствование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями со спортивной, рекреационной и коррегирующей направленностью;

формирование потребности в регулярных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение приемами контроля и самоконтроля;

совершенствование знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании патриотических, волевых, нравственных и эстетических качеств личности; углубление представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактики травматизма, оказания первой помощи при травмах;

совершенствование умений самостоятельно определять содержание и направленность индивидуальной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, средств и форм организации активного отдыха и досуга.

***Общая характеристика учебного предмета, курса Физическая культура***

Курс физической культуры в 10-11 классах является самостоятельным этапом обучения, связанным, с одной стороны, с предшествующим ему курсом «Физическая культура» в 5-9 классах, имеющего направленность на освоение начальных основ изучения базовых видов спорта, а, с другой, непосредственно предваряющим закрепление и совершенствование данного курса в 10-11 классах.

Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируется и осуществляется преподавателем, внеклассные занятия и физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия – обеспечиваются совместными действиями преподавателя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом образовательного учреждения, физкультурным активом учащихся, родителями и др. Преподаватель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические особенности, национальные, региональные и школьные спортивные традиции,

Учебный предмет «Физическая культура» строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

В 10-11 классах увеличиваются индивидуальные и половые различия учащихся, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. Дифференцированный и индивидуальный подход при конкретизации задач, объема и темпа освоения учебного материала, дозирования нагрузки, применения приемов воспитания и мотивации позволяет эффективно решать основные задачи Оценка достижений учащихся должна осуществляться с учетом различия паспортного и биологического возраста.

В подростковом возрасте усиливается значимость формирования знаний в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, формы, передачи которых зависят от содержания занятий, особенностей этапа углубленного разучивания при обучении, условий проведения, включения соревновательной деятельности. Наиболее рационально сообщать сведения в процессе освоения конкретных двигательных действий, развития двигательных способностей, формирования умений самостоятельно тренироваться, соревнований и рекреационных форм деятельности.

При формировании знаний необходимо соблюдать ряд условий: объективно и научно обоснованно раскрывать закономерности применяемых физических упражнений, определять практическую значимость и области применения выполняемых действий. Знания необходимо сообщать так и тогда, чтобы формировались и расширялись ценностные ориентиры, мотивы и интересы для увеличения двигательной активности учащихся.

Методическим требованием к сообщению знаний является реализация межпредметных связей с другими общеобразовательными дисциплинами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При обучении важно применять методы активной учебно-познавательной деятельности: проблемное и программированное обучение, самостоятельное выполнение заданий, самоанализ и анализ действий партнера.

Усвоение знаний контролируется с помощью устных и письменных опросов, бесед и обсуждений, сообщений, письменных работ (сочинений, эссе, рефератов, ведения личных дневников, описания комплексов упражнений). Практическая деятельность оценивается в процессе сдачи зачетов, показательных выступлений, участия в соревнованиях, выполнения функций помощника учителя, судейства игр и соревнований, взаимоконтроля и самоконтроля, тестирования и выполнения контрольных упражнений. Основным предметом оценивания, особенно в процессе совершенствования физических способностей, в данный возрастной период должен являться прирост показателей, результаты учебного труда учащихся.

Большое значение уделяется формированию способов обеспечения безопасности на занятиях, профилактике травматизма, личной и общественной гигиене, оказанию первой доврачебной помощи, аккуратному и бережному отношению к материально-техническому оснащению занятий.

При решении воспитательных задач наибольшее внимание уделяется формированию эмоционально-волевой сферы деятельности учащихся, обеспечивающей дисциплинированность, уважительные и справедливые взаимоотношения со сверстниками, младшими и старшими, результативность физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной.

Особенностью данного возраста является естественные процессы перестройки функций и форм организма, стремление к самоутверждению, самостоятельности мышления, интереса к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям. Поэтому задачи формирования бережного отношения к здоровью, формирования гармоничного и всестороннего физического развития, красоты телосложения и осанки являются обязательными при изучении всех включенных в программу видов двигательной деятельности.

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 3 ч в неделю, всего 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

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

**Личностными** результатами изучения предмета «Физическая культура» в 10-11 классах являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;

- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;

- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации личностно и социально значимых решений;

- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач

- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;

- проявлять осознанный выбор направления физкультурой деятельности, обеспечивающий личностно и социально значимое саморазвитие и самообразование;

- формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;

- сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;

- проявлять ответственность и деятельностную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметными** результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;

- находить в источниках информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение упражнений для решения задач физической культуры и спорта;

- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме, излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять еѐ с использованием современных технологий;

- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;

- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и

рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;

- определять направленность и эффективность физических упражнений для решения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормировать показатели нагрузки.

**Предметными** результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать суть и значение спортивной деятельности для самореализации человека, удовлетворения его личных и социальных потребностей;

- сообщать факты истории развития спортивного движения в России и мире;

- сообщать сведения о значении различных видов двигательной активности для организации здорового образа жизни;

- осуществлять мониторинг физического развития и подготовленности, использовать способы измерения основных физических способностей и индивидуальных особенностей человека;

- выполнять функции помощника преподавателя в организации и проведении учебных и внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;

- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений, организуя самостоятельные, групповые, массовые формы занятий с учетом различных условий их проведения;

- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;

- определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство.

Планируемые результаты.

В результате освоения основной образовательной программы по физической культуре

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной,

тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

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

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

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

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

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

4.Содержание учебного предмета

10 класс 102 часа Основы знаний о физической культуре, умение и навыки.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности : укрепление здоровья . физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурное- массовое движение.

Спортивно оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию спортивно- массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и провидении спортивно­массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование 63 часа.**

Гимнастика с основами акробатики 11 часов

Организующие команды и приемы: Акробатические упражнения и комбинации; освоение и совершенствование комбинаций на перекладине,

брусьях.

Ритмическая гимнастика (девочки), атлетическая гимнастика (мальчики). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Легкая атлетика 41 час***

Бег: совершенствование техники спринтерского бега, равномерный бег до 3000 м с последующим ускорением, челночный бег Зх 10 м, 6 х 10м, 10 х 10 м.

Броски набивного мяча (юноши-4кг, девушки-Зкг) двумя руками из различных и.п. с места и с 2-4 шагов вперед-вверх.

Метание гранаты весом (юноши 700г, девушки 500г) и мяча весом 150 г с места и на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м).

Прыжки: овладение техникой прыжка в длину, высоту; со скакалкой, прыжковые упражнения.

***Лыжные гонки 11 часов***

Передвижения на лыжах: Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции до 5 км. Лыжные эстафеты с преодолением препятствий.

Спуски : с преодолением бугров и впадин.

Подъёмы /в гору скользящим шагом.

Торможение: и поворот упором.

Баскетбол 18 часов: совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении. Обучение техники персональной опеки, техники защитных действий. Совершенствование групповых действий в нападении. Добивание мяча в корзину в сочетании с броском в прыжке.

Волейбол 21 час: обучение индивидуально-тактических зонах. Совершенствование нападающего дара. Обучение блокированию. Командные тактические действия в нападении и защите. Самостоятельные занятия по индивидуальным занятиям.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | 10 класс |
|  | Базовая часть | 63 |
|  | Физическое совершенствование: | 63 |
|  | -гимнастика с основами акробатики | 11 |
|  | -легкая атлетика | 41 |
|  | - лыжные гонки | 11 |
|  | - общеразвивающие упражнения | в содержании соответствующих разделов программы |
|  | Вариативная часть | 39 |
|  | баскетбол | 18 |
|  | Волейбол | 21 |
|  | ИТОГО: | 102 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССОВ (3 ЧАСА).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел программы | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Домашнее задание | Дата проведения |
| 1. | ***1 четверть*** Основы знаний. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры). Повторение прыжка в длину с места. Повторение техники низкого старта. Развитие физических качеств. | Знать требования инструкции. Устный опрос. | Повторить инструктаж по Т.Б. |  |
| 2. | ***Легкая атлетика.*** Спринтерский бег. Прыжки. | Развитие скоростных способностей. | 1 | Совершенствование низкого старта. Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м.). ОРУ на развитие общей выносливости | Иметь представление о низком старте. | Медленный бег. Упражнения на пояс верхних конечностей. |  |
| 3. | Прыжки. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Контроль прыжка в длину с места. Совершенствование низкого старта. Бег 60 метров (2-3 повторения). п\игра «Лапта» | М. Д. «5» - 225 190 «4» - 210 180 «3»- 190 165 | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 4. | Спринтерский бег. Прыжки. | Развитие скоростных способностей. | 1 | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (60 м по 2-3 попытки). Совершенствование прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.) | Иметь представление о технике отталкивания в прыжках. | Упражнения на пресс. |  |
| 5. | Прыжки. Спринтерский бег. | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Совершенствование технике прыжка в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Стартовые ускорения (4-5 повторов). | Корректировка техники выполнения упражнений. | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 6. | Спринтерский бег. | Контроль знаний и умений. | 1 | Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Обучение технике приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры). Бег на 1000 м. без учета времени | Уметь демонстрировать низкий старт и стартовый разгон. | Медленный бег. Упражнения на пояс верхних конечностей. |  |
| 7. | Прыжки. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Бег на 1000 метров с фиксированием результата.Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м). | М. Д. «5» - 3,3 4,4 «4» - 4,0 5,3 «3» - 4,3 6,0 | Упражнения на осанку. |  |
| 8. | Спринтерский бег. | Контроль скоростных способностей. | 1 | Бег 100 м на результат (2 попытки). Совершенствование техники прыжка в длину. Развитие выносливости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | М. Д. «5» - 14,2 15,3 «4» -15,0 16,6 «3»- 15,8 18,0 | Упражнения на пресс. |  |
| 9. | Прыжки. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Эстафетный бег 4х100 по стадиону. П\игра «Лапта». | «5»-без ошибок; «4»-недостаточный мах руками во время отталкивания; недостаточная амплитуда движений рук во время разбега; «3»-непопадание на брусок, отсутствие вертикального положения туловища на последних двух шагах; последний шаг растянут; преждевременное подтягивание толчковой ноги после отталкивания. | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 10. | Прыжки. Метание мяча. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Обучение метанию гранаты (500, 700гр.) на дальность. Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие физических качеств (подвижные и спортивные игры). | М. Д. «5» - 510 410 «4» - 430 330 «3»- 370 300 | Упражнения на пояс верхних конечностей. |  |
| 11. | Метание. | Развитие координационных способностей. | 1 | Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование). Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Развитие физических качеств. | Иметь представление о прыжках в высоту. | Упражнения на осанку. |  |
| 12. | Метание. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование). Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры). | Уметь демонстрировать метание гранаты с разбега. | Упражнения на пресс. |  |
| 13. | Прыжки. | Развитие координационных способностей. | 1 | Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Совершенствование метание гранаты в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 15-18м. Развитие выносливости. | Иметь представление о метании в цель. | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 14. | Метание. | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование метания гранаты в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 15-18м. Прыжки со скакалкой: 45-60 секунд в максимальном темпе. | Выполнять бросок гранаты, строго соблюдая технику. | Упражнения на пояс верхних конечностей. |  |
| 15. | Прыжки. | Контроль общей выносливости. | 1 | Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания». Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры). | Знать правила игры «Лапта». | ОФП |  |
| 16. | Метание, прыжки. | Контроль метания гранаты на результат. | 1 | Контроль метания гранаты на результат. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Развитие физических качеств (подвижные и спортивные игры). | М. Д.  «5» - 38 30 «4» - 35 24 «3»- 32 18 | Упражнения на осанку. |  |
| 17. | Прыжки. | Развитие скоростных способностей. | 1 | Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование бега на короткие дистанции. Челночный бег: 3\10 м, 6\10 м. | Уметь демонстрировать выполнение техники отталкивания с разбега и правильного выполнения маховых движений при отталкивании относительно планки. | ОФП |  |
| 18. | Спринтерский бег. | Контроль скоростных способностей. | 1 | Совершенствование техники отталкивания с разбега и правильного выполнения маховых движений при отталкивании относительно планки. Совершенствование техники метания в цель. Совершенствование техники бега на 30 и 60 метров по кругу. Игра «Лапта». | Уметь демонстрировать технику метания в цель. | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 19. | Прыжки. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Контроль техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания в цель. Развитие выносливости (спортивная игра). | «5»-без ошибок; «4»- постановка стоп с разворотом носков; недостаточная амплитуда маха ногой в отталкивании; недостаточный поворот туловища над планкой; «3»- недостаточная длина последних шагов; остановка перед отталкиванием; сильный наклон туловища вперед во время отталкивания; отсутствие «приседа» на последних двух шагах. | Упражнения на осанку. |  |
| 20. | Прыжки. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Контроль прыжка в высоту на результат. Совершенствование техники метания в цель. Развитие физических качеств (спортивные игры). | М. Д. «5» - 135 115 «4» - 125 110 «3»- 110 100 | ОФП. |  |
| 21. | Метание. | Контроль координационных способностей. | 1 | Контроль техники метания . Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие выносливости. | «5»-без ошибок; «4»- недостаточно замаха в и.п.; постепенное выполнение замаха (на одном шаге); укороченная амплитуда движений; «3»- неправильное и.п.; чрезмерное сгибание правой руки и низкое пронесение ее сбоку у плеча; неправильное держание мяча; вес тела не переносится на впереди стоящую ногу; отведение локтя в сторону в момент хлеста кистью, рука впереди плеча; выполнение действия толчка за счет движения рук (движение руки начинается раньше, чем таза или туловища). | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 22. | Спринтерский бег. | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование спринторского бега в эстафетах. Развитие физических качеств (подвижные игры). | Знать правила эстафетного бега. | Упражнения на пояс верхних конечностей. |  |
| 23. | Челночный бег. | Развитие координационных способностей. | 1 | Контроль челночного бега 3х10 м. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (подвижные игры). | М. Д. «5» - 5,0 5,1 «4» - 6,1-5,5 6,3 «3»- 6,3 6,4 | Упражнения на пресс. |  |
| 24. | Основы знаний. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол). | 1 | Совершенствование элементов 9кл. Обучение ведению мяча с сопротивлением защитника. Индивидуальные тактико-технические действия. Применение разученных приёмов в условиях учебной игры. | Знать инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 25. | Баскетбол. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование ведение мяча с сопротивлением защитника. Совершенствовать технику накрывания и отбивания мяча при броске. Совершенствовать групповые и тактические взаимодействия. Учебная игра по упрощенным правилам. | Иметь представление о накрывании мяча. | Упражнения на пояс верхних конечностей. |  |
| 26. | Ведение мяча, передача. | Контроль навыков ловли и передачи мяча. | 1 | Совершенствование ведение мяча с сопротивлением защитника. Совершенствовать технику накрывания и отбивания мяча в сочетании с броском. Совершенствовать тактику игры «малая восьмёрка». | Уметь выполнять элементы баскетбола. | ОФП. |  |
| 27. | Ведение мяча, передача. | Контроль знаний и умений. | 1 | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении. Обучение техники персональной опеки, техники защитных действий. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Демонстрировать знания правил игры, навыки игры. | Упражнения на пресс. |  |
| 28. | ***2 четверть.***  Баскетбол. | Развитие оперативной памяти. | 1 | Обучение добиванию мяча в корзину в сочетании с броском в прыжке. Тактика защиты 2-1-2. Проверка карточек по баскетболу, тестирование. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам). | Демонстрировать навыки игровых приемов. | Упражнения на осанку. |  |
| 29. | Броски мяча в движении. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствовать добивание мяча в корзину в сочетании с броском в прыжке. Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Развитие силы.Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам). | Уметь выполнять ведение и передачи мяча. | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 30. | Броски мяча в движении. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Развитие прыгучести посредством игр, игрового мышления. | Знать правила игры в баскетбол. | Упражнения на пояс верхних конечностей. |  |
| 31. |  | Контроль знаний и умений. | 1 | Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите в условиях игры. Обучение групповым взаимодействиям двух игроков в нападении «заслон с наведением». Развитие силы. | Уметь демонстрировать технические элементы. | ОФП. |  |
| 32. |  | Контроль навыков бросков. | 1 | Обучение групповым действиям в нападении «треугольник». Обучение групповым тактическим взаимодействиям трёх играков в нападении «малая восьмёрка». Развитие прыгучести. | Уметь демонстрировать навыки бросков. | Упражнения на пресс. |  |
| 33. |  | Развитие быстроты реакции. | 1 | Блокирование нападающиго защитником, овладения мячом при борьбе за отскок. Тактическое взаимодействие в защите «пересечение», «малая восьмёрка». Учебная игра. | Корректировка т мячом. | Упражнения на осанку. |  |
| 34. |  | Развитие оперативной памяти. | 1 | Совершенствовать блокирование нападающиго защитником и овладения мячом при борьбе за отскок на своём щите. Обучение основам позиционного нападения через центрального игрока в условиях игрового противоборства. | Уметь демонстрировать технические приемы. | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 35. |  | Контроль знаний и умений. | 1 | Совершенствовать блокирование нападающиго защитником и овладения мячом при борьбе за отскок на своём щите. Обучение основам позиционного нападения через центрального игрока в условиях игрового противоборства. | Демонстрировать технику владения мячом. | Упражнения на пояс верхних конечностей. |  |
| 36. |  | Контроль знаний и умений. | 1 | Совершенствование изученных технико-тактических действий в игровой ситуации. Развитие игрового мышления посредством п\игр. | Уметь применять в игре действия в нападении. | ОФП. |  |
| 37. |  | Контроль знаний и умений. | 1 | Совершенствование изученных технико-тактических действий в игровой ситуации. Развитие игрового мышления посредством п\игр. | Демонстрировать технику владения мячом. | Упражнения на осанку. |  |
| 38. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование групповых действий в нападении «треугольник». Совершенствование групповых тактических взаимодействий трёх играков в нападении «малая восьмёрка». Развитие прыгучести. Учебная игра. | Уметь выполнять технические действия. | Упражнения на пресс. |  |
| 39. |  | Развитие оперативного мышления. | 1 | Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите в условиях игры. Обучение групповым взаимодействиям двух игроков в нападении «заслон с наведением». Развитие силы. | Уметь применять технические приемы в игровой обстановке. | ОФП. |  |
| 40. |  | Контроль технических действий. | 1 | Совершенствование групповых действий в нападении «треугольник». Совершенствование групповых тактических взаимодействий трёх играков в нападении «малая восьмёрка». Развитие прыгучести. Учебная игра. | Демонстрировать технику владения мячом. | Упражнения на пояс верхних конечностей. |  |
| 41. |  | Контроль знаний и умений. | 1 | Совершенствование изученных технико-тактических действий в игровой ситуации. Развитие игрового мышления посредством п\игр. | Уметь применять технические приемы в игровой обстановке. | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 42. | Основы знаний. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. | 1 | ОРУ в парах на сопротивление. Акробатика. Совершенствовать комбинации из ранее изученных элементов (девушки). Техника переворота в упор силой на низкой перекладине (юноши). | Иметь представление о строевых упражнениях. | Упражнения на гибкость. |  |
| 43. | Гимнастика с элементами акробатики. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствовать комбинации на перекладине, акробатика. Контроль в подтягивании на перекладине из виса (виса лёжа). Кувырок через препятствия h-90см (юноши). | Уметь выполнять строевые упражнения. | Упражнения на пояс верхних конечностей. |  |
| 44. |  | Развитие кондиционных способностей. | 1 | Контроль — акробатические комбинации (девушки), комбинации на перекладине, кувырок прыжком h-90см (юноши). Совершенствование строевых упражнений. | Демонстрировать технику прыжка через козла. | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 45. |  | Контроль кондиционных способностей. | 1 | Контроль — акробатические комбинации (девушки), комбинации на перекладине, кувырок прыжком h-90см (юноши). Совершенствование строевых упражнений. | Уметь выполнять строевые упражнения. | Упражнения на осанку. |  |
| 46. |  | Контроль кондиционных способностей. | 1 | Опорный прыжок через козла в ширину (длину). Совершенствование строевых упражнений. Акробатические комбинации (юноши). ОРУ с гимнастической скамейкой. | Грубые ошибки: общая скованность движений; неодновременный толчок ногами; значительная задержка на снаряде; чрезмерно согнуты тело и ноги; потеря равновесия при приземлении. Мелкие ошибки: неодновременный толчок руками; незначительное сгибание ног; отсутствие прогибания после толчка руками; незначительная потеря равновесия; недостаточная слитность и четкость исполнения. | Упражнения на гибкость. |  |
| 47. |  | Развитие гибкости. | 1 | Контроль опорного прыжка через козла в ширину (девушки). Совершенствование строевых упражнений. Лазание по канату. Развитие гибкости. Прыжки через скакалку за 1 мин. | Фронтальный опрос. | ОФП. |  |
| 48. |  | Развитие кондиционных способностей. | 1 | Совершенствование акробатических элементов (переворот в сторону). Обучение кувыркам назад из стойки на голове (юноши). Лазание по канату. Развитие гибкости. | Уметь выполнять мост из положения стоя. | Упражнения на гибкость. |  |
| 49. | ***3 четверть*** | Развитие гибкости. | 1 | Совершенствование акробатических элементов . Совершенствование кувырков назад из стойки на голове. Лазание по канату (без помощи ног юноши). Упражнение в равновесие. Упражнение на растягивание. | Демонстрировать комплекс танцевальных упражнений. | Упражнения на пояс верхних конечностей. |  |
| 50. |  | Развитие кондиционных способностей. | 1 | Совершенствование акробатических элементов. Совершенствование лазание по канату (на время ). Демонстрация комплекса упражнений по акробатике. Совершенствование висов, опорный прыжок. | Уметь составлять комбинации из изученных элементов. | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 51. |  | Контроль кондиционных способностей. | 1 | Совершенствование акробатических элементов. Совершенствовать силовые качества посредствам атлетической гимнастики. Развитие физических качеств (спортивные игры). | «5»-без ошибок; «4»незначительные нарушения; «3»-грубые нарушения. | Упражнения на гибкость. |  |
| 52. |  | Контроль гибкости. | 1 | Контроль акробатических элементов. Упражнения на пресс. Развитие двигательных качеств посредством преодоления полосы препятствий. | Демонстрировать технику акробатических элементов.. | ОФП. |  |
| 53 | Основы знаний. | Инструктаж по технике безопасности в местах занятий по физическому воспитанию (на спортивной площадке, лыжне). | 1 | Повторение пройденного в 9 классе. Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции до 2 км (д), 3 км (м) | Уметь демонстрировать технику попеременного двухшажного хода. | ОФП. |  |
| 54 | Лыжные гонки | Техника попеременных, одновременных ходов. | 1 | Строевые и порядковые упражнения. Коньковый ход. Повороты переступанием в движении. | Демонстрировать технику одновременного, попеременного двухшажного хода. | Упражнение на пояс верхних конечностей. |  |
| 55 |  | Техника подъемов. | 1 | Строевые и порядковые упражнения. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км (д), 3 км (м). Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов. | Демонстрировать подъем «полуелочкой». | Упражнение на пояс нижних конечностей. |  |
| 56 |  | Техника торможений. | 1 | Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с изменением темпа движений. Торможение «плугом», «упором». Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км. | Уметь демонстрировать технику торможений. | Упражнение на осанку. |  |
| 57 |  | Техника поворотов. | 1 | Строевые и порядковые упражнения. Повороты переступанием. Совершенствование техники бесшажного и одношажного одновременных ходов. Подвижная игра «Кто быстрее!» Прохождение дистанции до 2 км (д), 3 км (м) | Уметь демонстрировать технику поворотов. | ОФП. |  |
| 58 |  | Совершенствование лыжных ходов. | 1 | Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Одновременный двухшажный коньковый ход. Применение изученных приемов при передвижении по дистанции от 3 до 5 км. | Прохождение дистанции за максимально короткое время. | Упражнение на пресс. |  |
| 59-60 |  | Совершенствование техники подъемов , спусков торможения и поворотов. | 2 | Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором. Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. | Уметь демонстрировать технику спусков. | Упражнение на пояс нижних конечностей. |  |
| 61 |  | Совершенствование лыжных ходов. | 1 | Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений в парах. Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 5 км. | Демонстрировать прохождение дистанции. | ОФП. |  |
| 62 |  | Контроль техники спусков. | 1 | Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений в парах. Контроль техники спусков. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5км. Совершенствование техники одновременного двухшажного и одношажного коньковых ходов. | Оценить технику спусков. | ОФП. |  |
| 63 |  | Контроль прохождения дистанции. | 1 | Строевые и порядковые упражнения. Подвижная игра-эстафета «Эстафета на лыжах». Комплекс общеподготовительных упражнений «разминка лыжника». Контроль прохождение дистанции 4-5 км. | Оценка техники лыжных ходов. | Упражнения на пресс. |  |
| 64. | Основы знаний. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол). | 1 | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие физических качеств (учебные игры). | Иметь представление об игре волейбол. | Упражнения на гибкость. |  |
| 65. | Волейбол. | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение индивидуально-тактических действий в зонах. Обучение нападающему удару. Развитие физических качеств (учебные игры). | Корректировка техники стоек, остановок и перемещений. | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 66. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование приема и передачи мяча сверху. Совершенствование нападающего удара.Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники приема мяча снизу. | Упражнения на пресс. |  |
| 67. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками в движении. Совершенствование тактике вторых передач. | Уметь демонстрировать прием мяча снизу на месте. | ОФП. |  |
| 68. |  | Развитие оперативного мышления. | 1 | Совершенствование нападающего удара. Обучение блокированию. Обучение индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении без смены зон.Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | Упражнения на осанку. |  |
| 69. |  | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование нападающего удара. Закрепление техники блокирования. Контроль техники приёма и передачи мяча, подача мяча. Учебная игра. | Прием мяча производится на нижнюю часть предплечья. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча. | Упражнения на пояс верхних конечностей. |  |
| 70. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Контроль техники нападающего удара. Совершенствовать технику блокирования. Комбинация «волна». Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 71. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствовать технику блокирования. Обучение групповым командным действиям. Развитие физических качеств (учебная игра). | Уметь демонстрировать технику передач. | Упражнения на пресс. |  |
| 72. | Волейбол. | Развитие координационных способностей. | 1 | Контроль одиночного блокирования. Командные групповые действия в нападении. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Упражнения на осанку. |  |
| 73. |  | Контроль координационных способностей. | 1 | Контроль техники выполнения передач. Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков. Совершенствование приема мяча снизу верхней прямой подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | Уметь демонстрировать технику передач. | ОФП. |  |
| 74. |  | Развитие оперативного мышления. | 1 | Командные тактические действия в нападении и защите. Учебные игры. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Упражнения на пояс верхних конечностей. |  |
| 75. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Командные тактические действия в нападении и защите. Учебные игры. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 76. |  | Контроль координационных способностей. | 1 | Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям. Уделить внимание техническим приёмам, которые меньше всего даются всем занимающимся. | Уметь демонстрировать технику выполнения подач. | Упражнения на пресс. |  |
| 77. |  | Контроль оперативного мышления. | 1 | Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям. Уделить внимание техническим приёмам, которые меньше всего даются всем занимающимся. | Уметь ориентироваться в игровой обстановке. | Упражнения на осанку. |  |
| 78. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование прямого нападающего удара, блокирования. Игра в волейбол по правилам. | Иметь представление о технике нападающего удара. | ОФП. |  |
| 79. | ***4 четверть*** | Развитие оперативной памяти. | 1 | Совершенствование прямого нападающего удара, блокирование (одиночное, групповое). Игра в волейбол по правилам. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 80. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование прямого нападающего удара, блокирование. Командные тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. | Упражнения на пресс. |  |
| 81. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Повторение игровых комбинаций. Совершенствование прямого нападающего удара. Развитие физических качеств посредством игры в волейбол. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Упражнения на осанку. |  |
| 82. | Основы знаний. | Беседа «Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами ф.к.» | 1 | Совершенствование прямого нападающего удара после передачи. Совершенствование блокирования. Развитие физических качеств посредством игры в волейбол. | Знать, что является средствами физической культуры. | ОФП. |  |
| 83. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Повторение игровых комбинаций. Совершенствование прямого нападающего удара. Развитие физических качеств посредством игры в волейбол. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 84. |  | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Контроль навыков нападающего удара. Повторение комбинаций из освоенных элементов. Игра в волейбол по правилам. | Демонстрировать навыки нападающего удара. | Упражнения на пояс верхних конечностей. |  |
| 85. | Основы знаний. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Повторение прыжка в длину с места. Челночный бег: 10\*10 м . Развитие физических качеств. | Знать требования инструкции. Устный опрос. | Повторить инструктаж по Т.Б. |  |
| 86. | ***Легкая атлетика.*** Спринтерский бег. Прыжки. | Развитие скоростных способностей. | 1 | Совершенствование низкого старта. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета). Бег 30м. Развитие выносливости (прыжки через скакалку). | Иметь представление о низком старте. | Медленный бег. Упражнения на пояс верхних конечностей. |  |
| 87. | Прыжки. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Контроль прыжка в длину с места. Совершенствование низкого старта. Развитие выносливости. Прыжки со скакалкой: 45-60 секунд в максимальном темпе. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа. | М. Д. «5» - 225 190 «4» - 215 180 «3»- 190 165 | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 88. | Спринтерский бег. Прыжки. | Развитие скоростных способностей. | 1 | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона ( 60 м, 100м по 2-3 попытки). Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега. Спортивные игры. | Иметь представление о технике отталкивания в прыжках. | Упражнения на пресс. |  |
| 89. | Прыжки. Спринтерский бег. | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | Корректировка техники выполнения упражнений. | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 90. | Спринтерский бег. | Контроль знаний и умений. | 1 | Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Обучение технике приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств посредством игры «Лапта» | Уметь демонстрировать низкий старт и стартовый разгон. | Медленный бег. Упражнения на пояс верхних конечностей. |  |
| 91. | Спринтерский бег. | Контроль скоростных способностей. | 1 | Бег 100 м на результат (2 попытки). Совершенствование техники прыжка в длину. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | М. Д. «5» - 14,2 15,5 «4» - 15,4 16,7 «3»- 16,7 18,0 | Упражнения на пресс. |  |
| 92. | Прыжки. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование бега на выносливость. Подвижная игра «Лапта». | «5»-без ошибок; «4»-недостаточный мах руками во время отталкивания; недостаточная амплитуда движений рук во время разбега; «3»-непопадание на брусок, отсутствие вертикального положения туловища на последних двух шагах; последний шаг растянут; преждевременное подтягивание толчковой ноги после отталкивания. | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 93. | Прыжки. Метание мяча. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие физических качеств (подвижные и спортивные игры). | М. Д. «5» - 510 410 «4» - 450 350 «3»- 350 290 | Упражнения на пояс верхних конечностей. |  |
| 94. | Метание. | Развитие координационных способностей. | 1 | Повторение техники движения предплечья метающей руки. Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания в прыжках в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Иметь представление о прыжках в высоту. | Упражнения на осанку. |  |
| 95. | Метание. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Повторение метания гранаты с места. Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры). | Уметь демонстрировать метание гранаты с разбега. | Упражнения на пресс. |  |
| 96. | Прыжки. | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение метанию гранаты в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м. Развитие выносливости. | Иметь представление о метании в цель. | Упражнения на пояс нижних конечностей. |  |
| 97. | Бег на выносливость. | Контроль общей выносливости. | 1 | Контроль бега на выносливость (1000 м). Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры) | М. Д. «5» -3,30 5,0 «4» -4,0 5,2 «3»- 4,10 5,5 | ОФП |  |
| 98. | Прыжки. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование техники разбега, ритма разбега и отталкивания в сочетании с маховыми движениями рук. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6-и шагов. Подвижная игра «Лапта». | Уметь демонстрировать выполнение хлесткого движения всей метающей руки. | Упражнения на пресс. |  |
| 99. | Спринтерский бег. | Контроль скоростных способностей. | 1 | Бег 100 м на результат (повторная сдача норматива). Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6-и шагов. Развитие физических качеств посредством игры «Лапта» | М. Д. «5» - «4» - «3»- | Упражнения на пояс верхних конечностей. |  |
| 100. | Прыжки. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование метания гранатыс 5-6-и шагов. Развитие физических качеств (подвижные игры). | Уметь демонстрировать выполнение хлесткого движения всей метающей руки. | ОФП. |  |
| 101. | Метание. | Контроль метания мяча на результат. | 1 | Контроль метания гранаты на результат. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (подвижные игры). | М. Д. «5» - 40 32 «4» - 35 28 «3»- 28 22 | Упражнения на пояс верхних конечностей. |  |
| 102. | Челночный бег. | Развитие координационных способностей. | 1 | Повторение челночного бега 3Х10 м. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Уметь демонстрировать технику челночного бега. | ОФП. |  |