**Пояснительная записка.**

**Нормативно-правовая база.**

 Данная рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана на основе следующих документов:

| Уровень | Название документа |
| --- | --- |
| Федеральный | Закон Российской Федерации от 10.07.1992 года № 3266-1 "Об образовании", ст. 14 п. 5, ст. 15 п.1, ст. 32 п.п 6. и 7. |
|  | Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования». |
|  | Методические рекомендации Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации "о введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ". |
|  | Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения (Разработанной Институтом стратегических исследований в образовании РАО, научные руководители – член – корреспондент РАО А. М. Кондаков, академик РАО Л.П. Кезина. – М.: Просвещение, 2010). |
|  | Примерные программы по учебным предметам (Руководители проекта: член – корреспондент РАО А. М. Кондаков, академик РАО Л.П. Кезина. – М.: Просвещение, 2010). |
|  | Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного процесса (Руководители проекта: член – корреспондент РАО А. М. Кондаков, академик РАО Л.П. Кезина. – М.: Просвещение, 2010). |
|  | «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-ХI классов» /В.И. Лях, А.А. Зданевич //М.: Просвещение. — 2010. – 127 с. |
| Школьный | Основная образовательная программа среднего полного общего образования (базовый уровень) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сабнавинская средняя общеобразовательная школа» |
|  | Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сабнавинская средняя общеобразовательная школа». |

При разработке рабочей программы использованы следующие учебные пособия и материалы:

пособие для учащихся:

– Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

 пособия для учителя:

– Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 1997.

 **Цели и задачи курса "Физическая культура"**

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и являются основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика для занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и группах продленного дня), внеклассной работой про физической культуре ( группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно- массовыми и спортивными мероприятиями ( дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы)- достигается формирование физической культуры личности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе « О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания , объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических. Но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически разви­той личности способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья,оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следую­щих задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, за­крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жиз­ни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстро­та и точность реагирования на сигналы, согласование движе­ний, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифферен­цирования основных параметров движений) и координационных способностей (cкоростнo-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влия­нии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, со­ревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил тех­ники безопасности во время занятий, оказание первой помо­щи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, избранными видами спорта в сво­бодное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психическойсаморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечествен­ной системы школьного образования и необходимость реше­ния вышеназванных задач образования учащихся 10-11 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогиче­ского процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидак­тических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинаково­го доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учё­те индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склон­ностей. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровне­вый по сложности и субъективной трудности усвоения мате­риал программы.

Осуществление принципов демократизации и германизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* - идеи совместной развивающей деятель­ности детей и взрослых, в процессе которой они связаны вза­имопониманием и проникновением в духовный мир друг дру­га, совместным желанием анализа хода и результатов этой де­ятельности.

*Деятельносmный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультур­но-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применение активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, aкцентированногo и всестороннего развития координационных способностей, методики программ­нo -алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.);развитии навы­ков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике по­этапного его освоения было положено соблюдение *дидакти­ческих правил*от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащих­ся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: лите­ратуры, истории, математики, анатомии, гигиены, физиоло­гии, психологии и др.

*Уроки физической культуры* - это основная форма ор­ганизации учебной деятельности учащихся в процессе освое­ния ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физи­ческого воспитания. Вместе с тем особенностью урочных за­нятий в этих классах является углу6лённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубля­ются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физиче­скими упражнениями на основные системы организма (дыха­ние, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных кaчеств. На уроках физической куль­туры учащиеся 10-11 классов получают представления о физи­ческой культуре личности, её взаимосвязи с основами Здоро­вого образа жизни, овладевают знаниями о методике самосто­ятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальней­шего всестороннею развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения дви­гательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливо­сти, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся ре­шению воспитательных задач: выработке привычки к само­стоятельным занятиям физическими упражнениями и избран­ными видами спорта в свободное время, воспитанию ценно­стных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение уча­щимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оцен­ки их физических возможностей и мотивов к самосовершен­ствованию.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Обоснование выбора данной программы.**

 В программе В. И. Ляха, используется комплексный подход. Программа содержит материал четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассная работа; физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. В программе:

- наличие базовой и вариативной части;

- подробное описание содержания и методов физического воспитания как для урочной, так и для внеклассной работы;

- удобная форма изложения материала, позволяющая легко планировать работу.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициатив­ность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимо­помощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать разви­тию у учащихся психических процессов: восприятий, пред­ставлений, памяти, мышления.

**Технологии курса.**

Технология физического воспитания учащихся старших классов – это совокупность методов, форм и условий занятий, направленных на оздоровление организма, совершенствование физических способностей

 **Место курса в учебном плане**

 Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе - 75 ч , в 11 классе - 75 ч. Тре­тий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. М 889. В приказе было указано: «Третий час учебно­го предмета «Физическая культура» использоватъ на увеличе­ние двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

 Рабочая программа рассчитана на 210 ч на два года обу­чения (по 3 ч в неделю).

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

 В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, межпредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• Воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;

• знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;

 • усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;

 • воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое.духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гpажданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов Pocсии и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в гpуппах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом регио­нальных, этнокультурных, социальных и экономических осо­бенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного выбора.формирование нравственных чувств и нравственного поведе­ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной.учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;

• формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

 Личностные результаты отражаются в готовности обучаю­щихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, ко­торые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы граждан­ской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использо­вать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично­стно значимых результатов в физическом совершенстве.

 Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

 *В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о со­ответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, спо­собах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями;

• владение знаниями по организации и проведению заня­тий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности.

 *В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть куль­турой общения и взаимодействия в процессе занятий физи­ческими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных Физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

 *В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготов­ку к занятиям и спортивным соревнованиям.

 *В области эстетической культуры:*

• умение делительно сохранять правильную осанку во вре­мя статичных поз и в процессе разнообразных видов двига­тельной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

 *В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справоч­ных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи инди­видуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимо­действия с партнёрами во время учебной, игровой и сорев­новательной деятельности.

 *В области физической культуры*:

• владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с макси­мальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стар­та; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совер­шать прыжок в длину ; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 r с места и с разбега (10-12 м) с исполъзованиемчетырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюде­нием ритма ; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-­15 м, метать малый мяч и мяч 150 r с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях : вы­полнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девоч­ки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал­ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и на­зад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном ко­лене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну ю спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уро­вень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной дея­тельности: самостоятельно выполнять упражнения на разви­тие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений:

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; по­могать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имею­щих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метaпредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

 *В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

 *В области нравственной культуры*:

• бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим.товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

 *В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повы­шающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления .

 *В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

 *В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику вни­мания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компро­миссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, до­водить её до собеседника.

 *В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

 **Предметные результаты**

 В основной школе в соответствии с Федеральным госуда­рственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса "Физическая куль­тура" должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительно, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь или лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирова­ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текучее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него за­нятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнени­ями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений учитывающих индивидуальные способности и особенно состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением исполнять их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей ос новых систем организма.

 Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

 *В области познавательной культуры*:

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление ми и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой венных привычек , о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

 *В области нравственной культуры*:

• способность проявлять инициативу и самостоятельно при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способно­стей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и свер­стниками, оказывать им помощь при освоении новых двига­тельных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уваже­ние к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

 *В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять учебные задания по технической и физической под­готовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направлен­ности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивно инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать. Физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

 *В области эстетической культуры:*

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения­ и правильной осанки, подбирать комплексы фи­зических упражнений и режимы физической нагрузки в зави­симости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упраж­нений разной направленности на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

 *В области коммуникативной культуры*:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие по­нятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упраж­нениями, включённые в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве коман­дира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

 *В области физической культуры*:

• способность отбирать физические упражнения, естест­венные силы природы, гигиенические факторы в соответ­ствии с их функциональной непременностью. Составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоро­вительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физиче­ской подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной педагогической направ­ленности, регулировать величину физической нагрузки, в за­висимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в школе**

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

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

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

 *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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

 Выпускник научится'.

• 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 учётом 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;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

 **Содержание курса**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

 **История физической культуры**. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

 История зарождения олимпийского движения в Pоссии . Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

 Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

 Физическая культура в современном обществе.

 Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

 Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организаuия и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

 Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

 Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Aдаптивная физическая культура.

 Спортивная подготовка.

 Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Конuепция честного спорта.

 Профессионально - прикладная физическая подготовка.

 **Физическая культура человека**. Режим дня и его основ­ное содержание.

 Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

 Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

 Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

 Восстановительный массаж.

 Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ**

**(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Орraнизация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**Подгoтовка к занятиям физической культуры.

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

 Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

 Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культу­рой. Самонаблюдение н 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**

 **Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

 Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригируюшей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз­вивающей направленостью**.

 **Гимнастика с основами акробатики**. Организующие команды и приёмы.

 Акробатические упражнения и комбинации.

 Ритмическая гимнастика (девочки).

 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).

**Лёгкая атлетика**. Беговые упражнения.

 Прыжковые упражнения.

 Метание малого мяча.

 **Лыжные гонки**. Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры**. *Баскетбол*. Игра по правилам.

*Волейбо*л. Иrpа по правилам.

*Футбол*. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка** .Прикладно -ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности**. Общефизическая подготовка.

 **Гимнастика с основами акробатики**.. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

 **Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

 **Лыжная подготовка** (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

 **Баскетбол**. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

 **Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки обучающихся 11-х классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре.

**Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

 В результате изучения физической культуры ученик должен:

 **знать/понимать:**

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

–правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– 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;

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

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

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

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной**,** личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Обучающиеся должны уметь демонстрировать**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 |  10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 230 | 185 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 12 |  – |
| Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | 30 |  25 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | 8,50 |  10,00 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 |  14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 |  10,0 |

***Структура и содержание учебной программы для СМГ***Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, плавание.

*Раздел «Основы знаний»* содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

*Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»*, ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

* *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
* *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
* *упражнения для органов зрения,* направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);
* *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

*Раздел «Легкая атлетика»* содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

*Раздел «Гимнастика»* содержит строевые упражнения; общеразвиваю­щие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражне­ния в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

*Раздел «Лыжная подготовка»* предусматривает изучение техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма обучающихся. Передвижение на лыжах развивает всю мышечную систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер.

*Разделы «Подвижные игры»* и *«Спортивные игры»* содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре для 10 классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала. | I чет. | II чет. | III чет. | IV чет. | Всего часов |
| 1. | Легкая атлетика. | 12 | 6 |  | 12 | 30 |
| 2. | Лыжная подготовка. |  |  | 18 |  | 18 |
| 3. | Баскетбол. | 15 |  |  | 15 | 30 |
| 4. | Волейбол. |  |  | 12 |  | 12 |
| 5. | Гимнастика с элементами акробатики. |  | 15 |  |  | 15 |
| 6. | Итого. | 27 | 21 | 30 | 27 | 105 |

**Количество контрольных уроков.**

**1 полугодие-** 6 ч.

**2 полугодие-** 7 ч

**КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 классдевушки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Кол.часов | Тема/тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовкиобучающихся | Видконтроля | Домашнее задание | Дата проведения |
|  |
| **1 полугодие****1 четверть-27 часов Легкая атлетика-12ч , Спортивные игры баскетбол-15 ч** |
| 1 | 1 | Правила т/б на занятиях легкой атлетикой. Олимпиада 2014 . | Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Теоретический материал. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | текущий | Комплекс 1 |  |
| 2 | 1 |  Эстафетный бег. | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | текущий | Комплекс 1 |  |
| 3 | 1 |  Спринтерский бег. | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | текущий | Комплекс 1 |  |
| 4 | 1 | Спринтерский бег 100м ( учет) | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. | «5» –16,5«4» –17,0«3» –17,8 | Комплекс 1 |  |
| 5 | 1 | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | текущий | Комплекс 1 |  |
| 6 | 1 | Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | текущий | Комплекс 1 |  |
| 7 | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» (учет) | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.. | «5» – 360 см;«4» – 340 см;«3» – 300 см | Комплекс 1 |  |
| 8 | 1 | Метание мяча на дальность. | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь метать мяч на дальность с разбега | текущий | Комплекс 1 |  |
| 9 | 1 | Метание гранаты из различных положений. | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель | текущий | Комплекс 1 |  |
| 10 | 1 | Метание гранаты 500гр (учет). | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь метать гранату на дальность. | «5» – 18 м;«4» – 13м;«3» – 11 м | Комплекс 1 |  |
| 11 | 1 | Бег на средние дистанции. | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие | текущий | Комплекс 1 |  |
| 12 | 1 | Бег 2000м на время. | Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие | «5» – 10,00;«4» – 11,10;«3» – 12,20. | Комплекс 1 |  |
| **Спортивные игры. Баскетбол.** |
| 13 | 1 | Т/ б на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Теоретический материал по Олимпиаде 2014.  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Теоретический материал.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 1 |  |
| 14 | 1 | Передвижение и остановка игрока. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 1 |  |
| 15 | 1 | Подачи мяча различными способами.  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 1 |  |
| 16 | 1 | Бросок мяча в движении. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств..Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 1 |  |
| 17 | 1 | Быстрый прорыв 2х1.  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 1 |  |
| 18 | 1 | Передача мяча в движении.  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | текущий | Комплекс 1 |  |
| 19 | 1 | Броски мяча в прыжке. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | текущий | Комплекс 1 |  |
| 20 | 1 |  Броски мяча со средних дистанций. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 1 |  |
| 21 | 1 | Зонная защита. | Совершенствование передвижений и 1остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | текущий | Комплекс 1 |  |
| 22 | 1 | Броски мяча со средних дистанций. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | текущий | Комплекс 1 |  |
| 23 | 1 | Передачи мяча в движении.. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | текущий | Комплекс 1 |  |
| 24 | 1 | Тактические действия в защите. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | текущий | Комплекс 1 |  |
| 25 | 1 |  Тактические действия в нападении. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 1 |  |
| 26 | 1 | Быстрый прорыв. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 1 |  |
| 27 | 1 | Учетная игра баскетбол. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 1 |  |
| **2 четверть-21 час Гимнастика с элементами акробатики 15 ч , Легкая атлетика 6 ч** |
| 28 | 1 | Т/ б на занятиях гимнастикой. Олимпиаде 2014. | Техника безопасности на уроках гимнастики.Сед углом; стоя на коленях наклон назад;  стойка на лопатках.Вис на согнутых руках. Теоретический материал.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину | текущий | Комплекс 2 |  |
| 29 | 1 | Вис согнувшись, прогнувшись. | Толчком ног подьем в упор на в/ж, толчком  двух ног вис углом. Подтягивание в висе лежа. Учет.Опорный прыжок- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину | текущий | Комплекс 2 |  |
| 30 | 1 | Висы и упоры. | Толчком ног подьем в упор нав/ж, толчком двух ног вис углом. Подтягивание в висе лежа. Учет.Опорный прыжок- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.силой.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину | текущий | Комплекс 2 |  |
| 31 | 1 | Подъем переворотом в упор. | Сед углом; стоя на коленях наклон назад;  стойка на лопатках.Опорный прыжок. -Упражнения с набивным мячом, скакалкой.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину | текущий | Комплекс 2 |  |
| 32 | 1 | Висы упоры. Опорный прыжок. | Сед углом; стоя на коленях наклон назад;  стойка на лопатках.Опорный прыжок. -Упражнения с набивным мячом, скакалкой.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину | текущий | Комплекс 2 |  |
| 33 | 1 | Отжимание ( учет) Лазанье по канату. | Равновесие на н/ж, упор присев на одной ноге,  махом соскок.Прыжки со скакалкой. Учет.Комбинации из ранее освоенных элементов.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату | Отжимание5-25 р.4-20р.3-15р. | Комплекс 2 |  |
| 34 | 1 | Лазанье по канату.  |  Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь лазать по канату | Без учета времени | Комплекс 2 |  |
| 35 | 1 | Лазание по канату на скорость ( учет) |  Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь; лазать по канату без помощи ног. | лазание 6 м: | Комплекс 2 |  |
| 36 | 1 | Опорный прыжок через козла способом « согнув ноги»  | Опорный прыжок.Упражнения с набивным мячом, скакалкой.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину | текущий | Комплекс 2 |  |
| 37 | 1 | Опорный прыжок через козла способом « согнув ноги»  | Опорный прыжок.Упражнения с набивным мячом, скакалкой.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину | текущий | Комплекс 2 |  |
| 38 | 1 | Длинный кувырок вперед. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на голове и руках силой. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках, кувырок вперед. Развитие гибкости.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед. | текущий | Комплекс 2 |  |
| 39 | 1 | Совершенствовать кувырок назад. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Совершенствовать кувырок вперед. Совершенствовать кувырок назад. Развитие гибкости. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок назад. | текущий | Комплекс 2 |  |
| 40 | 1 | Закрепление акробатических элементов | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, комплекс суставной гимнастики.. | текущий | Комплекс 2 |  |
| 41 | 1 | Совершенствование акробатических элементов | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, комплекс суставной гимнастики.. | текущий | Комплекс 2 |  |
| 42 | 1 | Контрольный норматив- оценка техники акробатических упражнений | Равновесие на одной ноге, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов | Оценка техники выполнения акробатических связок. | Комплекс 2 |  |
| **Легкая атлетика** |
| 43 | 1 |  Т/Б. Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | текущий | Комплекс 2 |  |
| 44 | 1 | Прыжокв высоту с 11-13 беговых шагов. |  Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | текущий | Комплекс 2 |  |
| 45 | 1 | Прыжок в высоту, подбор разбега. | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | текущий | Комплекс 2 |  |
| 46 | 1 | Прыжок в высоту в целом. | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | текущий | Комплекс 2 |  |
| 47 | 1 | Прыжок в высоту (учет). |  Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | «5» – 1.20«4» – 1.15«3» – 1.05 | Комплекс 2 |  |
| 48 | 1 | Прыжок в высоту ( учет) |  Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | «5» – 1.20«4» – 1.15«3» – 1.05 | Комплекс 2 |  |
| **II полугодие.** **3 четверть-30 ч Лыжная подготовка -18 ч, Спортивные игры(волейбол)- 12 ч** |
| 49 | 1 |  Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные хода. | Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами. Развитие координационных способностей.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Знать правила техники безопасности и уметь выполнять действия по оказанию доврачебной помощи.Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 50 | 1 |  Передвижение лыжными ходами. | Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами. Попеременный двухшажный ход. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Знать правила техники безопасности и уметь выполнять действия по оказанию доврачебной помощи.Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 51 | 1 | Попеременный двушажный ход. | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 52 | 1 | Попеременный двушажный ход. | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 53 | 1 | Прохождение дистанции до 2 км. | Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал. | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 54 | 1 | Одновременный бесшажный ход. | Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал. | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 55 | 1 |  Одновременный двушажный ход. | Одновременный двухшажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал. | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 56 | 1 | Одновременный двушажный ход. | Одновременный двухшажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости).. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 57 | 1 | Передвижение лыжными ходами до 3 км. | Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 58 | 1 | Передвижение лыжными ходами.  | Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 59 | 1 | Прохождение дистанций до 3 км. | Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 60 | 1 | Переход с хода на ход. | Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять передвижения лыжными ходами. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 61 | 1 | Повороты на месте переступанием. | Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять повороты на месте. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 62 | 1 | Повороты на месте переступанием. | Совершенствование поворотов на месте(махом через лыжу вперед и через лыжу назад) ,в движении(«переступанием») .Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробеганиеотрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять повороты на месте. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 63 | 1 | Повороты в движении. | Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). при спусках («упором», «полуплугом»). Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять повороты в движении. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 64 | 1 | Повороты при спусках»упором». | Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие скоростных способностей. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять повороты на месте, в движении, при спусках. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 65 | 1 | Повороты при спусках «полуплугом». | Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие скоростных способностей. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять повороты в движении при спусках полуплугом. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 66 | 1 | Подъемы и торможения. | Совершенствование подъемов («полуелочкой»; «елочкой») и торможений («плугом»; «упором»). Развитие скоростных способностей. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможения («плугом»; «упором»). | текущий | Комплекс 3 |  |
| **Спортивные игры. Волейбол** |
| 67 | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.  | 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. Инструктаж по ТБ. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать Т/Б. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 68 | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.  | 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. Инструктаж по ТБ. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать Т/Б. | текущий | Комплекс 3 |  |
| 69 | 1 | Верхняя передача мяча в парах. | 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. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 3 |  |
| 70 | 1 | Верхняя передача мяча в шеренгах. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 3 |  |
| 71 | 1 | Передача мяча в шеренгах со сменой мест. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 3 |  |
| 72 | 1 | Передача мяча в шеренгах со сменой мест ( учет) | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест  | Комплекс 3 |  |
| 73 | 1 | Подачи мяча оценка техники ( учет) | 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. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения подачи мяча | Комплекс 3 |  |
| 74 | 1 | Верхняя передача в прыжке. | 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. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 3 |  |
| 75 | 1 | Верхняя передача в прыжке. | 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. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 3 |  |
| 76 | 1 | Передача мяча двумя руками снизу. | 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. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 3 |  |
| 77 | 1 | Нападение через третью зону. | 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.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 3 |  |
| 78 | 1 | Учебная игра. Волейбол. | 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. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 3 |  |
| **4 четверть- 27 ч Спортивные игры. Баскетбол.-15 ч. Легкая атлетика-12 ч** |
| 79 | 1 | Инструктаж по Т/б. Баскетбол. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 4 |  |
| 80 | 1 | Передачи мяча различными способами на месте. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 4 |  |
| 81 | 1 | Бросок мяча в движении. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 4 |  |
| 82 | 1 | Совершенствование передвижений и остановки игрока. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 4 |  |
| 83 | 1 | Быстрый прорыв. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 4 |  |
| 84 | 1 | Передачи мяча различными способами. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Комплекс 4 |  |
| 85 | 1 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | текущий | Комплекс 4 |  |
| 86 | 1 | Зонная защита. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | текущий | Комплекс 4 |  |
| 87 | 1 | Передача мяча в движении. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 4 |  |
| 88 | 1 | Учебная игра с заданием. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.Учебная игра с заданием. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | текущий | Комплекс 4 |  |
| 89 | 1 | Зонная защита. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | текущий | Комплекс 4 |  |
| 90 | 1 | Учебная игра по упрощенным правилам 4х4. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра по упрощенным правилам 4х4. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретическийматериал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | текущий | Комплекс 4 |  |
| 91 | 1 | Штрафные броски. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Штрафные броски. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | текущий | Комплекс 4 |  |
| 92 | 1 | Штрафные броски учет. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Штрафные броски учет. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | учетный | Комплекс 4 |  |
| 93 | 1 | Учебная игра баскетбол. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра баскетбол. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | текущий | Комплекс 4 |  |
| **Легкая атлетика** |
| 94 | 1 | Спринтерский бег.Олимпиада 2014. | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого стартаТеоретический материал. | текущий | Комплекс 4 |  |
| 95 | 1 | Низкий старт бег по дистанции. | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | текущий | Комплекс 4 |  |
| 96 | 1 | Бег 100 метров учет. | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | «5» – 16,5«4» – 17,00«3» – 17,8 | Комплекс 4 |  |
| 97 | 1 | Метание гранаты из различных положений. | Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретическийматериал | Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель | текущий | Комплекс 4 |  |
| 98 | 1 | Метание гранаты на дальность. | Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель | текущий | Комплекс 4 |  |
| 99 | 1 | Метание гранаты на дальность учет. | Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель | учет | Комплекс 4 |  |
| 100 | 1 | Бег на средние дистанции. | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие |  | Комплекс 4 |  |
| 101 | 1 | Бег на средние дистанции.  | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие | текущий | Комплекс 4 |  |
| 102 | 1 | Бег 2000 на результат учет. | Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости. Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материалДля обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие | учетный«5» – 10,00;«4» – 11,10;«3» – 12,20 | Комплекс 4 |  |
| 103 | 1 | Бег с равномерной скоростью. | Бег до 3000 м. Развитие выносливости.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие | текущий | Комплекс 4 |  |
| 104 | 1 | Эстафетный бег. В/М | Эстафетный бег. Развитие выносливос Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.Теоретический материал | Уметь бежать эстафету. | текущий | Комплекс 4 |  |
| 105 | 1 | Эстафетный бег .В/М | Эстафетный бег. Развитие выносливости.Для обучающихся СМГ:ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения.  | Уметь бежать эстафету. | текущий | Комплекс 4 |  |