

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №416 Петродворцового района Санкт-Петербурга
«Школа развития личности имени Веры Васильевны Павловой»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО учителей

технологии и искусства
(предмет)

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2018 года

СОГЛАСОВАНА
зам. директора по УВР

 И.В. Клименко

« 29 » августа 2018 года

УТВЕРЖДЕНА
директор ГБОУ СОШ №416

 Н.Е. Ивашкина

« 31 » августа 2018 года



ПРИНЯТА
решением педагогического
совета
Протокол № 8
от « 30 » августа 2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физическая культура

(название предмета, курса)

10 (девушки)

(класс)

срок реализации рабочей программы 2018-2019 учебный год

Ф.И.О. учителя Молодцова О.И.

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативные документы

Данная рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования РФ от 05.03.2004 №1089;
- Программы среднего общего образования и в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич), Москва, «Просвещение», 2010.
- Учебного плана школы на 2018-2019 учебный год (ОП СОО)

1.2 Место и роль курса в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс. Количество часов, отводимых на освоение учебной программы, соответствует учебному плану школы на 2018-2019 учебный год. На изучение физической культуры в 10 классе отводится: 3 часа в неделю, всего за год - 102 часа.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

1.3 Учебно-методический комплект обучения

Учебные пособия для учащихся:

- Учебник Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

Учебно-методическая литература для учителя:

- Программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы. Москва, Просвещение, 2012.
- Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие/ составитель Б.И. Мишин. -М: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- Библиотечный фонд
- Технические средства обучения
- Учебно-практическое оборудование
- Средства первой помощи
- Спортивный зал
- Пришкольный стадион

1.4 Планируемые результаты изучения учебного предмета

Ученик научится:

- характеризовать основы здорового жизни;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- излагать факты о Олимпийских играх Древности, о возрождении Олимпийских игр и символах Олимпийских игр;
- организовать соревновательную и игровую деятельность;
- руководствоваться правилами безопасности при выполнении упражнений;
- руководствоваться правилами правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, развитии физических качеств;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах, демонстрировать технику умения;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни;
- демонстрировать:

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с	14,3	17,5
	Бег 30 м, с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	11,50
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре

1. Легкая атлетика (24 часа)

- 1.1 Бег – 10 часов.
- 1.2 Прыжки в длину – 5 часов
- 1.3 Метания мяча – 5 часов.
- 1.4 Прыжки в высоту – 4 часа.

2. Гимнастика с элементами акробатики (21 час)

- 2.1 Висы и упоры. Строевые упражнения. Лазанье по канату – 11 часов.
- 2.2 Акробатические упражнения и опорный прыжок – 10 часов.

3. Лыжные гонки (18 часов)

- 3.1 Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

4. Спортивные игры (42 часа)

- 4.1 Баскетбол – 15 часов.
- 4.2 Волейбол – 16 часов.
- 4.3 Лапта – 8 часов.

3. Формы контроля

В процессе оценки используются разнообразные методы и формы: наблюдение; вызов из строя для показа, выполнение упражнений; выполнение учебных нормативов.

Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

4. Календарно-тематическое поурочное планирование 10 класс

№ п/п	Название раздела Тема урока	Контроль	Планируемые результаты	Дата проведения	
				План	Факт
I ЧЕТВЕРТЬ – 9 недель					
Раздел: Легкая атлетика – 11 часов					
Спринтерский бег, эстафетный бег – 3 часа					
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.		
2.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Бег 30 м на результат.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.		
3.	Бег (100 м) на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Бег 100 м на результат.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.		
Прыжки в длину – 3 часа					
4.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.		Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания малого мяча. Применять упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.		
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.		Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.		
6.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки на результат.	Демонстрировать выполнение метания.		

Метание мяча и гранаты – 3 часа					
7.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание мяча в цель. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.		Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.		
8.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Метание на результат. Выполнение норматива.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.		
9.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.		
Бег на средние дистанции – 2 часа					
10.	Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.				
11.	Бег 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Бег 2000 м на результат.			
Раздел: Спортивные игры.					
Волейбол – 16 часов					
12.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Комбинации из передвижений и остановок игрока (ходьба и бег лицом и спиной вперед, ускорения, остановки и перемещения приставными и скрестными шагами боком). Верхняя передача мяча в парах в опоре. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
13.	Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах в опоре. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.		
14.	Комбинации из перемещений и остановок. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед по направлению передачи. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
15.	Комбинации из перемещений и остановок. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед по направлению передачи. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Техника выполнения передачи мяча.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
16.	Комбинации из перемещений и остановок. Передача мяча двумя руками сверху назад по направлению передачи. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.		

17.	Комбинации из перемещений и остановок. Передача мяча двумя руками сверху назад по направлению передачи. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
18.	Комбинации из перемещений и остановок. Передача мяча сверху с шагом. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прием мяча двумя руками снизу, после подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
19.	Комбинации из перемещений и остановок. Передача мяча сверху с шагом. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прием мяча двумя руками снизу, после подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Техника выполнения нападающего удара.		
20.	Комбинации из перемещений и остановок. Передача мяча сверху в прыжке. Верхняя прямая и боковая подачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу, после подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
21.	Комбинации из перемещений и остановок. Передача мяча сверху в прыжке. Верхняя прямая и боковая подачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу, после подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
22.	Комбинации из перемещений и остановок. Передача мяча сверху со сменой места. Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, после атакующего удара. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
23.	Комбинации из перемещений и остановок. Передача мяча сверху со сменой места. Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, после атакующего удара. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
24.	Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу, отраженного сеткой. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
25.	Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу, отраженного сеткой. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
26.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
27.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.			

II ЧЕТВЕРТЬ – 7 недель

Раздел: Гимнастика с элементами акробатики – 21 час

Акробатические упражнения и опорный прыжок – 10 часов

28.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, перекатом назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.		<p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p>		
29.	Кувырок назад. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	Выполнение норматива – сгибание рук.			
30.	Равновесие на одной, выпад и кувырок вперед. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.				
31.	Стоя на коленях, наклон назад. Мост из положения лежа на спине, стоя с помощью. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	Выполнение норматива («пресс»).			
32.	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла в ширину, способом «ноги врозь». Развитие скоростно-силовых качеств.				
33.	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла в ширину, способом «ноги врозь». Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение прыжка (на оценку).			
34.	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня в ширину, способом «боком». Развитие скоростно-силовых качеств.				
35.	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня в ширину, способом «боком». Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение комбинации на оценку.			
36.	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня в ширину, способом «углом» с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.				
37.	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня в ширину, способом «углом» с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение прыжка (на оценку).			

Висы и упоры. Лазание – 11 часов

38.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор. Развитие силы.				
-----	--	--	--	--	--

39.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор. Развитие силы.		Описывать технику упражнений на перекладине осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать. Анализировать технику выполнения висов своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.		
40.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.				
41.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	Выполнение комбинации на оценку.			
42.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	Выполнение норматива: прыжки через скакалку.			
43.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие. Упор присев на одной ноге. Развитие силы.				
44.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие. Упор присев на одной ноге. Развитие силы.				
45.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Лазание по канату в «два приема» и в «три приема». Развитие силы.	Выполнение прыжка (на оценку).			
46.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Лазание по канату в «два приема» и в «три приема». Развитие силы.				
47.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в «два приема» и в «три приема». Развитие силы.	Лазание на результат			
48.	Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте. Лазание по канату в «два приема» и в «три приема». Развитие силы.	Подтягивание на результат			

III ЧЕТВЕРТЬ – 10 недель

Раздел: Спортивные игры.

Баскетбол – 18 часов

49.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя и одной руками в сочетании с передвижением. Бросок мяча одной и двумя руками с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Техника выполнения передачи и ловли мяча.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
-----	---	---	---	--	--

50.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча с сопротивлением. . Передача мяча двумя и одной руками в сочетании с передвижением. Бросок мяча одной и двумя руками в движении. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>		
51.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча двумя и одной руками в сочетании с передвижением. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
52.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Сочетание приемов ведение, бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
53.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Сочетание приемов ведение, бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
Раздел: Лыжные гонки – 18 часов					
54.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Техника попеременного двухшажного хода. Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. Дистанция 1 км со средней скорости.		<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Принимать передвижение на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>		
55.	Техника одновременного бесшажного и попеременного двухшажного хода. Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. Дистанция 1 км со средней скорости.				
56.	Техника одновременного двухшажного хода. Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. Дистанция 1,5 км со средней скорости.				
57.	Техника одновременного двухшажного хода и одновременного одношажного ходов. Дистанции 1,5 км с использованием изученных ходов с 2-3 ускорениями (до 200-300 м).				
58.	Техника одновременного двухшажного хода и одновременного одношажного ходов. Дистанции 2 км с использованием изученных ходов с 2-3 ускорениями (до 200-300 м).				
59.	Техника одновременного одношажного хода. Дистанция 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.				
60.	Техника конькового хода. Дистанция 2,5 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.				
61.	Попеременный четырехшажный ход. Дистанция 2,5 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.				

62.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 2,5 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.		<p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>		
63.	Попеременный четырехшажный ход. Дистанция 3 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Развитие скоростной выносливости. Ускорение (2 x 300 м).				
64.	Дистанция 3 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Развитие скоростной выносливости. Ускорение (2 x 300 м).	Техника выполнения спуска.			
65.	Дистанция до 3 км с переменной скоростью со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.				
66.	Дистанция до 3,5 км с переменной скоростью со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», ступающим и скользящим шагом. Спуск со склона. Торможение и поворот «упором».				
67.	Дистанция до 4 км с переменной скоростью со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Спуски и подъемы изученными способами.				
68.	Дистанция до 4,5 км с переменной скоростью со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Подъем на склон изученными способами. Спуск со склона. Торможение и поворот «плугом».				
69.	Дистанция до 5 км с переменной скоростью со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Подъем на склон изученными способами. Спуск со склона. Торможение «соскальзыванием».				
70.	Дистанция 5 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	Выполнение норматива.			
71.	Контрольный урок по лыжной подготовке.				
Раздел: Спортивные игры.					
Баскетбол.					
72.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.		

73.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Техника выполнения ведения мяча.	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>		
74.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Техника защитных действий (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
75.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Техника защитных действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
76.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Техника защитных действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
77.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Сочетание приемов ведение, передача, бросок в кольцо. Техника защитных действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
78.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Сочетание приемов ведение, передача, бросок в кольцо. Техника защитных действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Техника выполнения упражнений.			

IV ЧЕТВЕРТЬ – 8 недель

79.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Сочетание приемов ведение, передача, бросок в кольцо. Техника защитных действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
80.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
81.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.				

Раздел: Легкая атлетика.

Прыжок в высоту – 4 часа.

82.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		<p>Описывать технику выполнения основных фаз прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать.</p>		
83.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.				

84.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		Анализировать технику выполнения прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.		
85.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Прыжки на результат.			
Спринтерский бег, эстафетный бег – 3 часа.					
86.	Бег в равномерном темпе 5 мин. СБУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег 30 м на результат.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.		
87.	Бег в равномерном темпе 6 мин. СБУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег 100 м на результат.			
88.	Бег в равномерном темпе 7 мин. СБУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.				
Прыжки в длину. Метание мяча – 4 часа					
89.	Бег в равномерном темпе 8 мин. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки на результат.	Закрепить выполнение приемов упражнений: правильное держание мяча, хлестообразное движение руки, имитация финального усилия.		
90.	Бег в равномерном темпе 9 мин. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание на результат.			
91.	Бег в равномерном темпе 10 мин. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.				
92.	Бег в равномерном темпе 12 мин. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.				
Бег на средние дистанции – 2 часа					
93.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	Бег 2000 м на результат.			
94.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.				
Раздел: Спортивные игры. Лапта – 8 часов					
95.	Техника броска и ловли теннисного мяча в парах. Техника удара битой по мячу.		<p>Организовывать совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в лапту в организации активного отдыха.</p>		
96.	Техника броска и ловли теннисного мяча в парах. Техника удара битой по мячу.				
97.	Техника броска и ловли теннисного мяча в парах. Техника удара битой по мячу.				
98.	Освоение технико-тактической подготовки в игре «Русская лапта по упрощенным правилам»				
99.	Освоение тактических действий в поле и городе. Учет: удар битой по мячу. Перебежки.				
100.	Освоение тактических действий в поле и городе. Учет: удар битой по мячу. Перебежки.				
101.	Лапта. Учебная игра.				
102.	Лапта. Учебная игра.				

