

<p>УТВЕРЖДАЮ  Директор ГБОУ гимназии №168  _____/С. А. Лебедева  Приказ № 85-1/0  от 31 августа 2018 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  _____/ Н.Г. Коротина  30 августа 2018 г.</p>
<p>РАССМОТРЕНО  На заседании МО  учителей физической культуры  протокол № 1  от 30 августа 2018 г.  Руководитель МО  _____/ Л.Н. Алексеева</p>	<p>ПРИНЯТО  решением педагогического совета  протокол №1 от 31 августа 2018года</p>

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету  
«Физическая культура»  
10 А класс

2018-2019 учебный год

Ф. И.О. учителя  
Гугнин А.А.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2018

## **Пояснительная записка. к рабочей программе по физической культуре для 10 - 11 классов.**

Программа по физической культуре для 10 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

Образовательная программа ГБОУ гимназии №168 Центрального района Санкт-Петербурга

О Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **Общая характеристика учебного предмета**

### **«Физическая культура»**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Перечень изучаемого содержания.**

#### ***Знания о физической культуре.***

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

#### ***Физическая культура (основные понятия).***

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.***

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (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 корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения прикладного характера.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

### ***В результате изучения физической культуры ученик 10 - 11 класса должен***

**Знать:** - особенности развития избранного вида спорта;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

**Уметь:** - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности в 10 - 11 классах.**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упр. (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	4,8 и <	5,2 – 5,5	5,6 и >	4,9 и <	5,4 – 5,8	5,9 и >
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	7,2	7,7	8,1	8,4	8,9	9,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	240	220	190	210	185	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1350	1100	1300	1150	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	26	16	5	21	16	10
6	Силовые	Подтягивание: мальчики кол-во раз; девочки (из виса лежа), кол-во раз.	11	9	7	16	12	7

**Место предмета «Физическая культура в учебном плане.**

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 10- 11 классе отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю. Данная программа составлена на 3 часа в неделю, вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

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

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и

умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

*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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями

.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Содержание предмета «Физическая культура».**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной)

деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

## **Знания о физической культуре**

Основное представление о развитии познавательной активности человека включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

## **Способы физкультурной деятельности**

Содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

## **Физическое совершенствование**

Наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема **«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема **«Упражнения прикладного характера»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «*Упражнения общеразвивающей направленности*» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. В связи с этим, предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Это позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10«А» «Э» класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		I четверть	II четверть	III четверть	четверть
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2.	Легкая атлетика	16			10
3.	Кроссовая подготовка			7	11
4.	Спортивные игры (баскетбол)		12	8	
5.	Гимнастика	8	12		
6.	Спортивные игры (волейбол)			18	
	Итого 102 часа	24	24	33	21

## Календарно-тематическое планирование 10 «А» «Э» класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	№ урока	Дата проведения	
						план	факт
<b>Лёгкая атлетика – 16 часов – I полугодие</b>							
Лёгкая атлетика 16 часов.	Вводный Изучение нового мате- риала	Вводный, ознакомительный урок. Инструктаж по ТБ. ИОТ – 019.	<b>Знать:</b> требования инструкций.	Текущий	1		
	Учётный	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать с макси- мальной скоростью с низ- кого старта 40 м	Текущий	2		
	Совершенство- вание	Низкий старт (до 30). Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать с макси- мальной скоростью с низ- кого старта 30 м	Текущий	3		
	Совершенство- вание	Прыжок в длину с места.	<b>Уметь:</b> выполнять прыжок в длину с места.	Текущий	4		
	Совершенство- вание	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	5		
	Текущий	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. .	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью. Прыгать в длину с места.	Текущий	6		
	Текущий	Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью.	Текущий	7		
	Учетный	Прыжок в длину с места. Подвижные и спортивные игры.	<b>Уметь:</b> Выполнять тактико-технические действия в игре. Прыгать в длину с места	Текущий	8		
	Учетный	Прыжок в длину на результат.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с	5 –	9		

		Развитие скоростно-силовых качеств.	места.	4 – 3-			
	Текущий	Челночный бег на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью.	5 4 3	10		
	Текущий	Бег в равномерном темпе. Подвижные и спортивные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	11		
	Учетный	Бег в равномерном темпе 20 мин. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в умеренном темпе 20 мин.	Текущий	12		
	Текущий	Бег 100 м на результат. Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью.	Текущий	13		
	Текущий	Бег в равномерном темпе 20 мин. Подвижные и спортивные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	14		
	Текущий	Равномерный бег ( 1500 м). Развитие выносливости. Правила проведения соревнований по кроссу.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе 1500 м.	Текущий	15		
	Текущий	Равномерный бег 1500 м.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе 1500 м.	Текущий	16		
<b>Гимнастика – 20 часов</b>							
Гимнастика 20 ч	Комбинированный	Инструктаж по ТБ и правила поведения на уроках по гимнастике. Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	17		

	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Акробатика: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Развитие силы, координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях, выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	Текущий	18		
	Совершенство вание	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Акробатика: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Спортивные и подвижные игры. Развитие силы, координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях, выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	Текущий	19		
	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с обручами. Равновесие на верхней жерди. Акробатика: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Развитие силы координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях, выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	Текущий	20		
	Комплексный	Ритмическая гимнастика. Акробатика: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Текущий	21		
	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с обручами. Акробатика: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Развитие силы координационных	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Текущий	22		

		способностей.					
Совершенство вание	Ритмическая гимнастика. Акробатика: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Текущий	23			
Совершенство вание	Стойки. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Текущий	24			
Совершенство вание	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Ритмическая гимнастика. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Текущий	25			
Учётный Совершенство вание	Стойки Стоя на коленях, наклон назад, сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Ритмическая гимнастика. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Текущий	26			
Комплексный.	Стойки. Длинный кувырок вперёд. Стоя на коленях, наклон назад, сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Ритмическая гимнастика. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Текущий	27			
Комплексный	Упражнение в равновесии, спортивные и подвижные игры. Опорный прыжок. Развитие силы, координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения в равновесии, правильное приземление в прыжке.	Текущий	28			
Учётный Совершенство вание	Упражнение в равновесии. Опорный прыжок. Развитие силы, координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения в равновесии, правильное приземление в прыжке	Текущий	29			



	Совершенство вание	Опорный прыжок через гимн. козла. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок через коня	Текущий	30		
	Совершенство вание	Опорный прыжок через гимн. козла. Спортивные и подвижные игры. Развитие силы, координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок через коня	Текущий	31		
	Учётный Совершенство вание	Опорный прыжок через гимн. козла. Развитие силы, координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок через коня	Текущий	32		
	Учётный Совершенство вание	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> уметь прыгать через скакалку с максимальной скоростью. Опорный прыжок через коня	Текущий	33		
	Учётный Совершенство вание	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять подтягивание касаясь подбородком. Опорный прыжок через коня	Текущий	34		
	Совершенство вание	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок через коня	Текущий	35		
	Совершенство вание	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять Опорный прыжок через коня	Текущий	36		

**Спортивные игры – баскетбол – 20 часов.**

Баскетбол 20 ч	Совершенствования	Т.Б. и правила поведения на уроках спортивных игр. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	37		
----------------	-------------------	--	---	---------	----	--	--

		Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции и после двух шагов. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	38		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места и после остановок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции и после двух шагов из – под кольца с сопротивлением. Быстрый прорыв (3*1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	39		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	40		

		Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 * 1 * 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 * 1 * 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	41			
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча в движении различными способами. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Общая физическая подготовка.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	42			
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. ОРУ со скакалкой. Сочетание приемов: ведение, бросок, передач. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	43			
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок, передач. Учебная игра 5x5. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	44			
<b>Учётный</b> Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. <b>Ведение мяча правой и левой рукой на время.</b> Учебная игра 5x5. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> Выполнять ведение, не смотря на мяч	Текущий	45			

Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами в тройках «восьмёрка». Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 * 3 * 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	46		
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок, передач. Учебная игра 5x5. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	47		
<b>Учётный</b> Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. ОРУ с баскетбольными мячами. <b>Выполнение приема: передачи мяча в стену за 30 сек..</b> Учебная игра 5x5. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять передачу мяча двумя руками от груди с максимальной скоростью	Текущий	48		
<b>Учётный</b> Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. ОРУ с баскетбольными мячами. <b>Выполнение приема: передачи мяча в парах за 30 сек..</b> Учебная игра 5x5. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять передачу мяча двумя руками от груди с максимальной скоростью	Текущий	49		
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	50		

		сопротивлением, бросок мяча из – под кольца. Передача мяча в движении различными способами. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции (штрафной). Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств				
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i> ). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	51		
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча из – под кольца. Передача мяча в движении различными способами. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции (штрафной). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	52		
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра 5х5, 3х3. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	53		

	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Беговые упражнения. Учебная игра 5x5. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	54		
	Совершенствования	Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять игровые действия.	Текущий	55		
	Совершенствования	Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	56		

### Спортивные игры

Волейбол – 18 ч	Комплексный	Инструктаж по Т.Б. и правила поведения на уроках спортивных, подвижных игр. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий Текущий	57		
	Совершенствование	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		58		
	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	59		
	Совершенствование. Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	60		
	Совершенствование	Комбинации из передвижений и	<b>Уметь:</b> выполнять в	Текущий	61		

	ние	остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Подвижная игра с мячом. Развитие координационных способностей	игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
	Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	62		
	<b>Учётный</b> Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	63		
	Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение. Учебная игра. Подвижная игра с мячом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	64		
	<b>Учётный</b> Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей		Текущий	65		
	Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий	66		
	Совершенствование	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение. Учебная		текущий	67		

		игра. Подвижная игра с мячом. Развитие координационных способностей	технические действия				
<b>Учётный</b> Совершенствование		ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передачи и приём мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	68		
Совершенствование		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	69		
Совершенствование		ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение. Учебная игра. Подвижная игра с мячом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	70		
<b>Учётный</b> Совершенствование		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	71		
<b>Учётный</b> Совершенствование		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий	72		



		<p>мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>технические действия</p>				
	Совершенствование	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	73		
	Совершенствование	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	74		
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>							
Легкая атлетика 10 часов.	<b>Учётный</b> Совершенствования	<p>Высокий старт 30 – 40 м. <b>Бег на результат 30 м.</b> Стартовый разгон. Бег на дистанцию 30 – 60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ</p>	<p><i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с высокого старта (100 м)</p>	Текущий	75		
	Совершенствов	<p>Высокий старт 60 м, бег на</p>	<p><i>Уметь:</i> бегать с</p>	Текущий	76		

	ания	дистанцию 60 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	максимальной скоростью с высокого старта (100 м)				
	Совершенствования	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 - 90 м). Эстафетный бег. Бег на скорость 100 м. Челночный бег 5x20 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с высокого старта (100 м)	Текущий	77		
	<b>Учётный</b> Совершенствования	Специальные беговые упражнения. <b>Бег на результат 100 м.</b> Челночный бег, эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с высокого старта (100 м)	Текущий	78		
	<b>Учётный</b> Совершенствования	Специальные беговые упражнения. <b>Бег на результат челночный бег 5x20 м.</b> Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с высокого старта (100 м)	Текущий	79		
	Совершенствования	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 4 – 7 беговых шагов. Отталкивание. Многоскоки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 4 – 7 беговых шагов.	Текущий	80		
	Совершенствования			Текущий	81		
	<b>Учётный</b> Совершенствования	<b>Прыжок на результат</b> высоту способом «Перешагивание» с 4 – 7 беговых шагов. Многоскоки. Прыжок в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 4 – 7 беговых шагов.	Текущий	82		
	Совершенствования	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину с места	Текущий	83		

		качеств.					
	Совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Равномерный бег 1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном беге	Текущий	84		

### Кроссовая подготовка – 18 часов

Бег в равномерном темпе 18 ч	Совершенствования	Т.Б. и правила поведения на уроках кроссовой подготовки. Бег 6 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (6 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	85		
	Совершенствования	Специальные беговые упражнения. Челночный бег, метание малого мяча. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ; преодолевать во время кросса препятствия		86		
	Совершенствования	Бег 8 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	87		
	Совершенствования	Бег / спорт.х. 8 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (8мин); преодолевать во время кросса препятствия, выполнять прыжки на двух ногах	Текущий	88		
	<b>Учётный</b> Совершенствования	Развитие выносливости. Прыжки через скакалку за 1 мин.		Текущий	89		
	<b>Учётный</b> Совершенствования	Бег /спорт.х. 9мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 100 м.</b> Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> выполнять бег с максимальной скоростью – 100 м	Текущий	90		
	<b>Учётный</b> Совершенствования	Бег/ спорт.х. 9мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> выполнять бег с равномерной скоростью – 400 м	Текущий	91		

		<b>Бег 400 м. Развитие выносливости</b>					
	Совершенствования	Бег/ спорт.х. 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. спортивные игры с мячом.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	92		
	Совершенствования	Развитие выносливости, скоростно-силовые качества		Текущий	93		
	Совершенствования	Бег /спорт.х. 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	94		
	Совершенствования	Развитие выносливости		Текущий	95		
	Совершенствования	Бег/ спорт.х. 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	96		
	Совершенствования	Развитие выносливости		Текущий	97		
	Совершенствования	Бег /спорт.х. 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	98		
	Совершенствования	Развитие выносливости		Текущий	99		
	Совершенствования	Бег /спорт.х. 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	100		
	Совершенствования	Развитие выносливости			101		
	Учётный	Бег на результат (2000 м). Опрос по теории	<i>Уметь:</i> бегать 2000м.		102		