

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

10 класс

Нормативные акты, учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2017 г. и авторской программы Лях В.И, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов». – М.: Просвещение, 2017 г.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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, накоплению 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 сформированности 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: Познавательные УУД:

- 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 и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры: Коммуникативные УУД:

- 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: Регулятивные УУД:

- 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: Познавательные УУД:

- 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.

Регулятивные УУД:

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

В области коммуникативной культуры: Коммуникативные УУД:

- 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: Регулятивные УУД:

- 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.

Формирование ИКТ-компетентности:

Фиксация изображений и звуков:

- осуществлять фиксацию изображений и звуков в ходе процесса обсуждения, проведения эксперимента, природного процесса, фиксацию хода и результатов проектной деятельности;
- учитывать смысл и содержание деятельности при организации фиксации, выделять для фиксации отдельные элементы объектов и процессов, обеспечивать качество фиксации существенных элементов;
- выбирать технические средства ИКТ для фиксации изображений и звуков в соответствии с поставленной целью;
- проводить обработку цифровых звукозаписей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, проводить транскрибирование цифровых звукозаписей.

Коммуникация и социальное взаимодействие:

- участвовать в обсуждении (аудио- и видео-форум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;
- использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
- осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио).

Стратегии смыслового чтения и работа с текстом: Поиск информации и понимание прочитанного:

- сопоставлять основные текстовые и нетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, объяснять назначение карты, рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.;
- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста;
- ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию;
- выделять не только главную, но и избыточную информацию;
- сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме.

Преобразование и интерпретация информации:

- преобразовывать текст, используя новые формы представления информации: формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические, электронные, в частности в практических задачах), переходить от одного представления данных к другому

Оценка информации:

- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию;
- использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте).

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;
- выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;
- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

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, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Ученик научится:

- 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 10-11 классах выделяется 3 учебных часа в неделю.

Общее число часов за учебный год обучения составляет: 5 – 8 классах - 105 часов, 9 классах-103 часа.

Что изменено, добавлено в программу: Изменений и дополнений нет.

Наименование разделов: Легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, баскетбол, волейбол, кроссовая подготовка, легкая атлетика.

Характеристика основных содержательных линий:

- Легкая атлетика.
- Беговые упражнения:
 - - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
 - - бег в равномерном темпе от 10 до 18 минут;
 - - кроссовый бег; бег на 1000м.
 - - варианты челночного бега 3х10 м.
- Прыжковые упражнения:
 - - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- Метание малого мяча:
 - - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
 - - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
 - - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.
- Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации:
 - - построение и перестроение на месте;
 - - перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
 - - акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
 - - кувырок назад в упор присев;

- - из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.
- Опорные прыжки:
 - - прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)
 - - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.
- Развитие гибкости
 - - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
 - - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).
- Развитие координации движений
 - - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
 - - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
 - - прыжки на точность отталкивания и приземления.
- Развитие силы
 - - подтягивание в висе и отжимание в упоре;
 - - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
 - - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
 - - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- Спортивные игры.
- Баскетбол:
 - - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
 - - остановка двумя шагами и прыжком;
 - - повороты без мяча и с мячом;
 - - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
 - - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
 - - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
 - - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
 - - передача мяча одной рукой от плеча на месте;
 - - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
 - - штрафной бросок;
 - - вырывание и выбивание мяча;
 - - игра по правилам.
- Волейбол:

- - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- - прием и передача мяча сверху двумя руками;
- - нижняя прямая подача;
- - игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
- Легкая атлетика:
- Развитие выносливости
- - бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- - бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.
- Развитие силы
- - прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- - запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- - комплексы упражнений с набивными мячами.
- Развитие быстроты
- - бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- - прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- - подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- Развитие быстроты
- - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- - подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- Развитие выносливости
- - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.
- Развитие координации движений
- - броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- - бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- - бег по гимнастической скамейке;

10 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

3. Расчасовка предмета

№ раздела	Наименование разделов	Тема	Количество часов	
			По программе в 10 классе	По плану
1	Легкая атлетика	Подготовка к занятиям физической культурой.	1	1
		Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1	1
		Эстафетный бег	1	1
		Спринтерский бег	1	1
		Беговые упражнения. Высокий старт	1	1
		Прыжковые упражнения	1	1
		Бросок и ловля малого мяча	1	1
		Метание малого мяча Прыжок в длину.	1	1
		Бег на средние дистанции	1	1
		Бег на средние дистанции	1	1
2	Кроссовая подготовка	Инструктаж по ТБ. ОРУ.	1	1
		Чередование бега с ходьбой.	1	1
		Чередование бега с ходьбой.	1	1
		Равномерный бег. Преодоление препятствий.	1	1
		Равномерный бег. Преодоление препятствий	1	1
		Равномерный бег. Спортивная игра.	1	1
		Кроссовый бег, преодоление препятствий.	1	1
		Кроссовый бег, преодоление препятствий.	1	1
		Бег по пересеченной местности.	1	1
		Бег в равномерном темпе.	1	1
3	Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1	1
		Висы.Строевые упражнения	1	1
		Висы.Строевые упражнения	1	1
		Перестроения. Висы.	1	1
		Перестроения. Висы.	1	1
		Подтягивание. ОРУ.	1	1
		Опорный прыжок.Строевые упражнения.	1	1
		Опорный прыжок.Строевые упражнения.	1	1
	Перестроение. Прыжок ноги врозь.	1	1	

		Перестроение. Прыжок ноги врозь.	1	1
		ОРУ с мячами. Опорный прыжок.	1	1
		ОРУ с мячами. Опорный прыжок.	1	1
		Акробатика. Строевой шаг.	1	1
		Акробатические упражнения. Строевой шаг.	1	1
		Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад.	1	1
		Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	1	1
		Строевые упражнения. Кувырки.	1	1
		Строевые упражнения. Кувырки.	1	1
4	Баскетбол	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	1	1
		Стойка игрока. Ловля мяча	1	1
		Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча	1	1
		Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча	1	1
		Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1	1
		Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1	1
		Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	1	1
		Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	1	1
		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча.	1	1
		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча.	1	1
		Бросок двумя руками снизу в движении.	1	1
		Бросок двумя руками снизу в движении.	1	1
		Бросок двумя руками снизу. Позиционное нападение	1	1
		Позиционное нападение	1	1
		Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок).	1	1
		Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок).	1	1
		Позиционное нападение. Учебная игра.	1	1
		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте	1	1
		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте	1	1
		Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	1
		Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1	1
		Развитие координационных качеств. Взаимодействия двух игроков.	1	1
		Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении.	1	1
		Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.	1	1
		Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	1

		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	1
		Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
5	Волейбол	ТБ при игре в волейбол. Стойка игрока.	1	1
		Ведения мяча на месте. Стойка игрока.	1	1
		Ведения мяча на месте. Стойка игрока.	1	1
		Передвижения в стойке. Стойка игрока	1	1
		Передвижения в стойке. Стойка игрока	1	1
		Передача мяча в парах. Учебная игра.	1	1
		Передача мяча в парах. Учебная игра.	1	1
		Передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1	1
		Передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1	1
		Передачи на месте. Учебная игра.	1	1
		Передачи на месте. Учебная игра.	1	1
		Прием мяча снизу двумя руками .Учебная игра.	1	1
		Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	1
		Нижняя прямая подача.	1	1
		Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	1
		Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	1
		Прямая подача.	1	1
		Подача мяча. Учебная игра.	1	1
6	Кроссовая подготовка	Равномерный бег. ТБ	1	1
		Равномерный бег. Спортивная игра	1	1
		Равномерный бег. Специальные беговые упражнения	1	1
		Равномерный бег.	1	1
		Равномерный бег.	1	1
		Бег по разному грунту. Спортивная игра	1	1
		Бег по разному грунту. Спортивная игра	1	1
		Бег без учета времени	1	1
7	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе.ТБ.	1	1
		Бег в равномерном темпе. ОРУ	1	1
		Бег. Без учета времени.	1	1
		Бег. Без учета времени.	1	1
		Низкий старт. Бег с ускорением	1	1
		Спринтерский бег	1	1

		Спринтерский бег	1	1
		Бег. Развитие скоростных возможностей	1	1
		Прыжок в высоту.	1	1
		Прыжок в высоту.	1	1
		Прыжок в высоту.Метание малого мяча	1	1
		Прыжок в высоту.Метание малого мяча	1	1
	Итого		103	103