**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**для учащихся 10 классов**

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1-11 классов-(Лях В. И, Зданевич А. А. - М: Просвещение, 2007).

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

• пособие для учащихся:

- Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура:  
учебник для учащихся 10-11 классов. - М.: Просвещение, 2006;

• пособия для учителя:

* Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. - М.: Просвещение, 2005.
* Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 2000.
* Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2001.
* Методика преподавания гимнастики в школе. - М., 2000.
* Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. - М., 1990.

- Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С.  
Кузнецова, Г. А. Орлова. -М., 1999.

* Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. - М., 1998.
* Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2001.
* Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2003.
* Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков.-М., 2004.
* Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. -М., 2003.
* Журнал «Физическая культура в школе».

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентации и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности,

способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

*Главной целью школьного образования* является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование  
функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального  
здоровья.

* Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
* Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и  
значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации.

- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и  
спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества  
в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностныи, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений  
использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия  
внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния  
стрессам.

- Формирование общественных и личностных представлений о  
престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической  
подготовленност

- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми  
двигательными действиями и формирование умений применять их в  
различных по сложности условиях.

Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности,  
спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для  
будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и  
материнства, подготовке к службе в армии.

* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам  
психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть -10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

*Компетентностный подход* определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент - изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познава­тельной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

***Личностная ориентация*** образовательного процесса\* выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

*Деятельно стный* ***подход*** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта - переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как *общие*

***учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности,*** что

предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование, целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познаватель-ной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

*Проектная деятельность учащихся -* это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности,, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности - приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках ***информационно-коммуникативной*** *деятельности,* в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности.. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной  
деятельности предполагает актуализацию ***информационной***

***компетентности учащихся:*** формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися ***коммуникативной компетенцией:*** формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков *рефлексивной деятельности* особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на *воспитание* школьника - гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе -воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Социокультурные основы**

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие  
физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**10 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений  
в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы  
содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**10 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятий. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы**

**10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**10 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

«Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10классах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Вид программного  материала | Количество уроков | | |
|  |  | класс | | |
|  |  | 10 (юноши) | 11 (юноши) |
| **1** | *Базовая часть* | 42 (63) | 42 (63) |
| 1. 1 | Основы знаний о физической культуре |
| 1.  2 | Спортивные игры волейбол | 14(21) | 14(21) |
| 1. 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14(21) | 14(21) |
| 1.  **1 4** | Легкая атлетика | 14(21) | 14(21) |
| 2 | *Вариативная часть* | 26 (39) | 26 (39) |
| |2. 1 | Баскетбол | 18(21) | 18(21) |
| 2. ' 2 | Кроссовая подготовка | 8(18) | 8(18) |
|  | Итого | 68(105) | 68(102) |

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

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

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

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 70 (105) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень  ' програм  мы | Програм ма | Тип  классо  в | Кол-во часов | Учебники |
| ' Базовый | Авторск ая | 10-11 | 3 | Физическая культура: 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2008 |
| Углубле нный | Авторск ая | 10-11 | 3 | Физическая культура: 10-11 классы *1* под ред. В. И. Ляха. - М..^ Просвещение, 2008 |

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе

классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеокассеты, аудиокассеты.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9-11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, легкой атлетике.

**Требования к уровню подготовки учащихся 10 классов**

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен*

**знать/понимать:**

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

* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах  
занятий физической культурой;

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

* для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

**Приемы саморегуляции**

**10 класс.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Баскетбол**

**10 класс.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол**

**10класс.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики 10класс.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика 10класс.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические | | Физические упражнения | |  | |
| способности | |  | | юноши | |
|  | |  | |  | |
| Скоростные | | Бег 100 м/с | | 14,0 | | |
|  | | Бег 30 м/с | | 4,3 | |
| Силовые | | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | | 12 | |
|  | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | | - | |
|  | | Прыжок в длину с места, см | | 240 | |
| К выносливости  выносливо сти | | Бег 2000 м, мин, с  Бег 3000м | | 9.00  13.30 | |
|  | | Бег 1000м  Бег 5000 м, мин, с | | 3.30.0  -- | |

**Задачи** физического воспитания учащихся 10 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений  
использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия  
внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми  
двигательными действиями и формирование умений применять их в  
различных по сложности условий;

дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о закономерности двигательной активности,  
спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для  
будущей трудовой деятельности;

* углубленное представление об основных видах спорта;
* закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических  
возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению  
психической саморегуляции

**Система оценивания учащихся.**

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.



I-четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Навыки и умения** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 1.Высокий и низкий старт |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Бег с ускорением до 60м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Бег 100м |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Бег в равномерном темпе до 20мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |
| 5.Кросс 2000м |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Прыжки в длину с разбега |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Метание гранаты в цель |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |
| 8.Метание гранаты 500гр |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |
| 9.Кросс 3000м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие двигательных качеств и контрольные нормативы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Бег 30м |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Челночный бег 3х10 |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Прыжок в длину с места |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Бег 1000м |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Подтягивание |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Наклоны вперед/гибкость |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Прыжки через скакалку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** |  |
| 8.ОРУ |  | **Х** | **Х** |  |  | **Х** |  |  | **Х** | **Х** | **Х** |  |  |  | **Х** | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** |  | **Х** |  | **Х** |  |
| 9.Л/А разминка |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  | **Х** | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  | **Х** |  | **Х** |  |  |
| 10.Упр.на осанку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |
| 11.Многоскоки(8 прыжков) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  | **Х** | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вариативная часть** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Марш-бросок |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Бег по пересеченной местности |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Игра-«Лапта» |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Игры на свежем воздухе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Учебная игра в баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |
| 7.Учебная игра – волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |
| 8.Эстафеты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний** | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |

II –четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Навыки умения** | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| 1.Стойки и передвижения |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Прием и передача мяча |  | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |
| 3.Передачи мяча в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Верхняя прямая подача |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Тактика игры в защите |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Тактика игры в нападении |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Блокирование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |
| 8.Нападающий удар |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |
| **Развитие двигательных качеств** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.ОРУ |  | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** |  |
| 2.Упр. на Осанку |  |  | **Х** | **Х** |  |  | **Х** |  |  | **Х** |  | **Х** |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Прыжки через скакалку |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |
| 4.Разминка баскетболиста |  | **Х** |  | **Х** |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вариативная часть** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Марш-бросок |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Бег по пересеченной местности. |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Игры на свежем воздухе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Учебная игра в волейбол | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Игра «Лапта» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |
| 8.Эстафеты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |
| **Основы знаний** | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |

III- четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Навыки и умения** | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 |
| 1.Лазание по канату |  | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Упр.в упоре и висе |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Упр. в равновесии |  | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Опорный прыжок |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Подтягивание | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** |
| 6.Акробатика |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Броски в кольцо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |
| 8.Упр. «Дорожка» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |
| **Развитие двигательных качеств** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.ОРУ | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** |
| 2.Сгибание и разгибание рук в упоре |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Поднимание туловища (пресс) |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Упр на осанку |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Прыжки через скакалка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |
| 6.Многоскоки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вариативная часть** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Игры на свежем воздухе |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Учебная игра Б/Б |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Учебная игра В/Б |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Игра –«Лапта» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Эстафеты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |
| 6.Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |
| **Основы знаний** | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |

IV – четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **НАВЫКИ И УМЕНИЯ** | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 |
| 1.Бег 100м |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Бег 200м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |
| 3 Эстафетный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |
| 4. Метание гранаты 500гр |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |
| 6. Метание гранаты в цель |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |
| 7Кросс 1000 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Кросс без учета времени |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Кросс 2000 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10.** Броски в кольцо с точек |  | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. Штрафной бросок |  | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. Учебная игра Б/В |  | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие двигательных качеств** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бег 30м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** |  |  |
| 2.Челночный бег 3х10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** |  |  |
| 3.Прыжок в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** |  |
| 4.Бег 1000м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** |  |
| 5.Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** |  |
| 6.Наклоны вперед\гибкость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** |  |  |
| 7.ОРУ |  | **Х** | **Х** |  |  | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** |  |  | **Х** |  |  | **Х** |  |  | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** |  |  | **Х** |
| 8.Л/А разминка |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |
| **Вариативная часть** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Марш-бросок |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Бег по пересеченной местности |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Игра-«Лапта» |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Учебная игра Б/Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  | **О** |
| 6.Учебная игра В/Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |
| 7.Эстафеты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний** | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |