ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРАВОСУДИЯ»**

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

**«ШКОЛА ПРАВА И ЭКОНОМИКИ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для 10 класса базового уровня

Составитель: Поляков Олег Викторович

Должность: учитель физической культуры

Москва, 2017г.

**Пояснительная записка.**

**Курс «Физическая культура» изучается в10 классе из расчёта 3 ч в неделю - 102 ч.**

**Нормативно-правовая база.**

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

| Уровень | Название документа |
| --- | --- |
| Федеральный | Закон Российской Федерации от 10.07.1992 года № 3266-1 "Об образовании", ст. 14 п. 5, ст. 15 п.1, ст. 32 п.п 6. и 7. |
|  | Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования». |
|  | Методические рекомендации Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации "о введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ". |
|  | «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-ХI классов» /В.И. Лях, А.А. Зданевич //М.: Просвещение. — 2016. |
| Школьный | Учебный план ОАНО «Школа права и экономики» |

При разработке рабочей программы использованы следующие учебные пособия и материалы:

пособие для учащихся:

– Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2014;

пособия для учителя:

– Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 2015.

– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2012.

– Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

* Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 2016.

*Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха*

*В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: Ьир://\у\у\у.рго8У.ги/еЪоок8/Ьа11 Р12- га 10-11/хпс1ех. Ь1ш1

*В. И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 10—11 клас­сы (серия «Текущий контроль»).

-Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению

-Методические издания по физической культуре для учителей

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

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

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

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

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

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

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

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

• выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;

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

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

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

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

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

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

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

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

*Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах* производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень со­ответствующих знаний, степень влaдения двигательными умениями и навыками, Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учеб­ных нормативов.

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

Выпускник научится:

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

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться*:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится'.

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

**Физическое совершенствование**

Выпускник 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 технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала. | I чет. | II чет. | III чет. | IV чет. | Всего часов |
| 1. | Легкая атлетика. | 12 | 6 |  | 10 | 28 |
| 2. | Лыжная подготовка. |  |  | 18 |  | 18 |
| 3. | Баскетбол. | 15 |  |  | 15 | 30 |
| 4. | Волейбол. |  |  | 12 |  | 12 |
| 5. | Гимнастика с элементами акробатики. |  | 14 |  |  | 14 |
| 6. | Итого. | 27 | 20 | 30 | 25 | 102 |

**Количество контрольных уроков.**

**1 полугодие-** 6 ч.

**2 полугодие-** 7 ч

**КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

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

Сокращения, используемые в рабочей программе.

СМГ – специальная медицинская группа.

ЧСС – частота сердечных сокращений.

ДУН – двигательные умения и навыки.

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

СУ – строевые упражнения.

Т.Б – техника безопасности.

КУ – контрольное упражнение.

ДУ – дыхательные упражнения