

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МО «МАЙКОПСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР №1**

· «Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ ОЦ № 1 _____/Игнатович Е.Н./ « ____ » _____ 2022г.	«Утверждаю» Директор МБОУ ОЦ №1 _____/Ярков Д.П./ Приказ № ____ от « ____ » _____ 2022г.
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

степень: основная

начальная, основная

класс: 10

уровень: базовый

базовый, профильный

количество часов: 105

учитель: Грищенко С.В.

Программа разработана на основе примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 11 классов», авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение.-2017г.

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и на основе:

Примерной основной образовательной программы среднего общего образования

(протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

Авторской рабочей программы «Физическая культура» 10-11 классы, предметной линии учебников В.И.Ляха, М.: «Просвещение», 2019 год.

Планируемые результаты изучения предмета «физическая культура» на уровне среднего общего образования

Выпускник на базовом уровне научится

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета «физическая культура»

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки)

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Характеристика контрольно-измерительных материалов

Включает в себя систему контролирующих материалов, позволяющих оценить качественные и количественные показатели физической подготовленности (положительная динамика), а также уровень сформированности теоретических знаний подготовленности обучающихся (в виде письменной итоговой работы, в форме защиты индивидуального проекта и т.д.)

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Кроссовая подготовка (развитие общей выносливости, ловкости, воспитание морально-волевых качеств: коллективизма, упорства, воли к победе).

Кросс подразумевает передвижение в разнообразных условиях местности. Различия в грунте и рельефе вызывают определенные изменения и в технике передвижений, требуя различной постановки стоп, наклона туловища, работы рук и т.п.).

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Календарно-тематическое планирование ФГОС НОО, ФГОС ООО

№	Изучаемый раздел, тема урока	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Календарные сроки	
				План	Факт
Легкая атлетика (14 часов)					
1.	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.		

			выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		
2.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70– 90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития		
3.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70– 90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают		
4.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70– 90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	основы техники эстафетного бега.		
5.	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	1			
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 –15 шагов разбега. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают		
7.	Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1	индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		
8.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 –15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.	1			
9.	Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
10.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом		

			соблюдать правила безопасности.		
11.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.		
12.	Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		
13.	Метание гранаты в коридор (10 м).	1	Описывают технику выполнения метания.		
14.	Метание гранаты на дальность.	1	Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств. Соблюдают правила безопасности.		

Кроссовая подготовка (10часов)

15.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
16.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1			
17.	Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1			
18.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных	1			

	препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.				
19.	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1			
20.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
21.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
22.	Бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1			
23.	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1			
24.	Бег на результат (2000 м).	1			
Гимнастика (24 часа)					
25.	Инструктаж по технике безопасности. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.		

26.	Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	1			
27.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1			
28.	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	1			
29.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	1			
30.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
31.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. общеразвивающие упражнения с гантелями. Развитие силы.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.		
32.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	1			
33.	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	1			
34.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. общеразвивающие упражнения с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	1			

35.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	1			
36.	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. Общеразвивающие упражнения на месте.	1			
37.	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Общеразвивающие упражнения с обручами. Развитие координационных способностей.	1			
38.	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.	1			
39.	Общеразвивающие упражнения с обручами. Развитие координационных способностей.	1			
40.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
41.	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Общеразвивающие упражнения со скакалками. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.		
42.	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Общеразвивающие упражнения со скакалками. Развитие координационных способностей.	1			

43.	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Общеразвивающие упражнения с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
44.	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Общеразвивающие упражнения с булавами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
45.	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Общеразвивающие упражнения с булавами.	1			
46.	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
47.	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Общеразвивающие упражнения с булавами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
48.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	1			
Волейбол (17 часов)					

49.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
50.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
51.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
52.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
53.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку.. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
54.	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
55.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 -й зоны. Индивидуальное и	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		

	групповое блокирование. Учебная игра.				
56.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 - й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
57.	Соблюдают правила безопасности. Нападающий удар из 2 - й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
58.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 - й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
59.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 - й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
60.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
61.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		

62.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
63.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 - й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
64.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
65.	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		

Баскетбол (16часов)

66.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
67.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 в 1). Учебная	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		

	игра. Развитие скоростно-силовых качеств.				
68.	Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 в 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
69.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
70.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
71.	Нападение против зонной защиты (2 в 1 в 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
72.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 в 3 в 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
73.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
74.	Нападение против зонной защиты (2 в 3). Учебная	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические		

	игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		действия. Соблюдают правила безопасности.		
75.	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
76.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
77.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
78.	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
79.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
80.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
81.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
<i>Кроссовая подготовка (8 часов)</i>					

82.	Инструктаж по технике безопасности. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
83.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
84.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
85.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
86.	Бег на результат (2000м).	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
87.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Общеразвивающие	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной		

	упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		местности. Соблюдают правила безопасности.		
88.	Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
89.	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
<i>Легкая атлетика (16 часов)</i>					
90.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
91.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		
92.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
93.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1			
94.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
95.	Биохимическая основа метания.	1	Применяют данные упражнения для развития соответствующих		
96.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых	1			

	шагов. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.		
97.	Метание гранаты из различных положений. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике.	1	Соблюдают правила безопасности.		
98.	Метание гранаты на дальность. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
99.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
100.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
101.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		
102.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление.	1			
103.	Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
104.	Прыжок в длину. Приземление.	1			
105.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		