

Пояснительная записка.

1. Перечень нормативных документов, используемых при составлении рабочей программы;
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
4. Распоряжение Комитета по образованию от 13.05.2015 № 2328-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2023/2024 учебный год»;
5. Инструктивно-методическое письмо «Об организации работы образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2023-2024 учебный год » от 21.05.2015 № 03-20-2059/15-0
6. Приказ № 253 от 31 марта 2014 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
7. Учебный план НОУ «Немецкая школа «Иоганн-Гете-Шуле» на 2023-2024 учебный год;
8. Годовой календарный график НОУ «Немецкая школа «Иоганн-Гете-Шуле» на на 2023-2024учебный год;
9. Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы
10. «Физическая культура» *В.И. Ляха, А.А. Зданевича.* М, «Просвещение», 2012 год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

1.Цели и задачи по предмету обучения в данном классе.

С учётом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета и отличительные особенности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент),
 «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент),
 «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Отличительные особенности программы в зимний период, является учебный процесс, в спортивном зале, не включающий в себя лыжную подготовку.

Место предмета в учебном плане.

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Межпредметные связи и метапредметные результаты учебного предмета:

Функции межпредметных связей:

Образовательная функция межпредметных связей состоит в том, что с их помощью учитель формирует такие качества знаний учащихся, как системность, глубина, осознанность, гибкость. Межпредметные связи выступают как средство развития понятий, способствуют усвоению связей между ними и общими понятиями.

Развивающая функция межпредметных связей определяется их ролью в развитии системного и творческого мышления учащихся, в формировании их познавательной активности, самостоятельности и интереса к познанию. Межпредметные связи помогают преодолеть предметную инертность мышления и расширяют кругозор учащихся. Воспитывающая функция межпредметных связей, выражена в их содействии всем направлениям воспитания обучающихся в обучении. Учитель, опираясь на связи с другими предметами, реализует комплексный подход к воспитанию.

Методологическая функция выражена в том, что только на их основе возможно формирование у учащихся диалектико-материалистических взглядов на природу, современных представлений о ее целостности и развитии, поскольку межпредметные связи способствуют отражению в обучении методологии современного естествознания,

которое развивается по линии интеграции идей и методов с позиций системного подхода к познанию природы.

Конструктивная функция межпредметных связей состоит в том, что с их помощью учитель совершенствует содержание учебного материала, методы и формы организации обучения. Реализация межпредметных связей требует совместного планирования учителями комплексных форм учебной и внеклассной работы, которые предполагают знания ими учебников и программ смежных предметов.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Мета предметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режим дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

2. Содержание курса.

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и пауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и пауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем). Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата,

дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Способы физкультурной деятельности.

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическое совершенствование.

Жизненно-важные двигательные навыки и умения.

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики. Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого

старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

3. Тематическое планирование.

3 класс 102 часа

Раздел учебного предмета	Кол-во часов
Основы знаний по технике безопасности	1 час
Способы физкультурной деятельности	2 часа
Гимнастика с основами акробатики	14 часов
Легкая атлетика	9 часов
Бег длительный	20 часов
Спринтерский бег	8 часов
Метание	7 часов
Прыжки	6 часов
Баскетбол	21 час
Волейбол	12 часов
Тактика игры	2 часа

Календарно-тематическое планирование в приложении.

4. Уровень физической подготовленности

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

- *Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.
- *Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:
 - старт не из требуемого положения;
 - отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
 - бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
 - несинхронность выполнения упражнения.
- *Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «1» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «2-3» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «4» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «5-6» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Литература:

- «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение(2012)»
- Электронная энциклопедия эрудит /Понятие физическое воспитание и физическая подготовленность/.
- Фетисов В.А. О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах [Текст] / В.А. Фетисов; Федеральное агенство по физической культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2005. - 80с.
- Физическая культура: Учебник /Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Изд-во "Гардарики", 2007. - 350с.
- Шпак В.Т., Синютин А.А. Теория и методика физического воспитания краткий курс лекций для специальности 1-030201 «Физическая культура со специализациями» 2 изд., доп. И перераб. - Витебск. Издательство УО «ВГУ им. Машерова» 2007 - 168 с.
- Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Физическая культура, 2005. - 544с.
- Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал, с гимнастической стенкой.
- Оборудование спортивного, тренажерного залов и зала легкой атлетики.
- Спортивно-игровая площадка, прыжковая яма.
- Игры и игрушки
- Экранно-звуковые пособия

3 класс Физкультура

№ ур ока	Тема урока	Тип урока	Основные элементы содержания				Вид конт роля
			Техника	Тактика	ОФП	СФП	
1	Инструктаж по охране труда.	С образова тельной направл енность ю.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.				Устн ый опрос .
2	Режим дня и его планирование.	С образова тельной направл енность ю.	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.				Устн ый опрос .
3	Осанка и комплексы упражнений.	С образова тельной направл енность ю.	Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.				Устн ый опрос .

4	СУ. Основы знаний	С образова тельной направл енность ю.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость				текущ ий
5	Специа льные беговы е упражн ения.	Комбин ированн ые уроки.			Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук		текущ ий
6	Акроба тически е упражн ения	Уроки с оздоров ительно й направл енность ю.				ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на	Инди видуа льны й контр оль

7	Упражнения на пресс.	Уроки с оздоровительной направленностью.	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.				текущий
8	Развитие гибкости	Уроки с оздоровительной направленностью.	ОРУ .Комплекс упражнения . Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.				текущий
9	Прыжки «змейкой» через скамейку	С образовательной направленностью.			Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.		текущий
10	Упражнения в висе и упорах.	Уроки с оздоровительной направленностью.	ОРУ.Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – перекладина, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.				текущий
11	Совершенствование упражнений в висах	Комбинированные уроки.	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.				текущий

12	Соскок и с поворотом и опорой.	Комбинированные уроки.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса.				текущий
13	Развитие силовых способностей	Комбинированные уроки.				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Корректировка техники
14	Упражнения для мышц пресса	Комбинированные уроки.			Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий

15	Развитие координационных способностей	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, девушки с опорой руками на скамейку.	текущий
16	Дыхательные упражнения.	Уроки с оздоровительной направленностью.				Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок согнув в ноги.	текущий
17	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированные уроки.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).				Индивидуальный контроль
18	Сгибание и разгибание рук в упоре.	Уроки с оздоровительной направленностью.			Развитие координационных способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, девушки с опорой руками на скамейку.		текущий

19	Развитие скоростных способностей.	Комбинированные уроки.			Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.		Индивидуальный контроль
20	Стартовый разгон	Комбинированные уроки.	Бег с хода. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20.				текущий
21	Высокий старт	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 20 метров.	Корректировка техники
22	Бег со старта	Комбинированные уроки.	Бег со старта 3- 4 х 20 метров.				текущий
23	Финальное усилие.	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 20-30	текущий
24	Эстафеты.	образовательной направленностью		Скоростной бег с передачей эстафетной палочки.			текущий

25	Развитие скоростных способностей.	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30метров. Низкий старт – бег на результат.	Индивидуальный контроль
26	Развитие скоростной выносливости	С образовательной направленностью.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью. Учебная игра.	текущий
27	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.	Комбинированные уроки.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 15 метров, девушки – до 10 –12 метров.				текущий

28	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированные уроки.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.		текущий
29	Метание мяча на дальность.	Комбинированные уроки.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.		текущий
30	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	Комбинированные уроки.			Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.		
31	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Комбинированные уроки.	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие.				Корректировка техники

32	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Гладкий бег 6 минут – на результат.	текущий
33	Прыжок в длину с разбега.	Комбинированные уроки.			ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину.		текущий
34	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	Индивидуальный контроль
35	Развитие выносливости.	Комбинированные уроки.		Переменный бег на отрезках. Спортивные игры.			Корректировка техники
36	Развитие выносливости. Смешанное передвижение	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения.	текущий

37	Развитие силовой выносливости	Комбинированные уроки.		Бег 10 мин – на результат.			Индивидуальный контроль
38	Преодоление препятствий	Уроки с оздоровительной направленностью				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий
39	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий	Комбинированные уроки.			Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.		текущий
40	Переменный бег	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многогскоки.	текущий
41	Переменный бег – 10 минут.	Комбинированные уроки.		Переменный бег – 10 – 15 минут.			текущий
42	Гладкий бег	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. История отечественного спорта.	текущий
43	Кроссовая подготовка	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий

44	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе.	Комбинированные уроки.		Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.			текущий
45	Преодоление препятствий	Комбинированные уроки.	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.				текущий
46	Бег с преодолением препятствий	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скаки.	текущий
47	Развитие выносливости.	Комбинированные уроки.		Переменный бег на отрезках. Спортивные игры.			Индивидуальный контроль
48	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой	Комбинированные уроки.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта.		Индивидуальный контроль
49	Переменный бег	Комбинированные уроки.			Разнообразные прыжки и многогскоки.		текущий
50	Переменный бег. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	текущий

51	Кроссовая подготовка	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков	текущий
52	Кроссовая подготовка Бег в равномерном	Комбинированные уроки.		Бег 10 мин – на результат.			текущий
53	Развитие силовой выносливости	Комбинированные уроки.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег. Спортивные игры.		Индивидуальный контроль
54	Гладкий бег	Комбинированные уроки.			Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом. Повторение ранее пройденных створевых упражнений. Специальные беговые упражнения.		текущий
55	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Уроки с оздоровительной направленностью.				Бег с хода 3 -4 х 20 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 15 – 20 м).	текущий

56	Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.	Комбинированные уроки.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 20 метров.				текущий
57	Высокий старт	Комбинированные уроки.		Бег со старта 3-4 x20 метров.			текущий
58	Высокий старт. Бег со старта.	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 20 метров.	текущий
59	Финальное усилие.	Комбинированные уроки.		Скоростной бег передачей эстафетной палочки.			Индивидуальный контроль
60	Эстафеты.	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 20 метров. Низкий старт – на результат.	текущий
61	Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.	Комбинированные уроки.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью. Учебная игра.		текущий

62	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения.	Комбинированные уроки.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки.		текущий
63	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированные уроки.	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния:				текущий
64	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.	Комбинированные уроки.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча на дальность.		текущий
65	Метание мяча на дальность.	Комбинированные уроки.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с разбега на дальность		текущий

66	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и	Уроки с оздоровительной направленностью.				Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в	Индивидуальный контроль
67	Развитие силовых способностей и прыгучести	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину на результат.	текущий
68	Прыжок в длину с разбега.	Комбинированные уроки.		Подведение итогов.			текущий
69	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Комбинированные уроки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.				Устный опрос.
70	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие	Комбинированные уроки.	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.				текущий

71	Ловля и передача мяча.	Комбинированные уроки.		<p>Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с</p>			Корректировка техники
----	------------------------	------------------------	--	---	--	--	-----------------------

72	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	Комбинированные уроки.		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).			текущий
73	Ловля и передача мяча. Прыжки и вверх из приседа.	С образовательной направленностью.		Учебная игра.			текущий
74	Ведение мяча	Комбинированные уроки.	Упражнения для рук и плечевого пояса.				текущий
75	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	Комбинированные уроки.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).				текущий

76	Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	С образовательной направленностью.		Учебная игра			текущий
77	Бросок мяча	Комбинированные уроки.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).				текущий
78	Броски мяча двумя руками от груди с места	Комбинированные уроки.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра.				текущий
79	Тактика свободного нападения	Комбинированные уроки.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		текущий

80	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	Комбинированные уроки.	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра				текущий
81	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении	Индивидуальный контроль
82	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	С образовательной направленностью.		Учебная игра			текущий
83	Нападение быстрым прорывом.	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	текущий
84	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	Комбинированные уроки.		Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.			текущий

85	Взаимодействие двух игроков	Комбинированные уроки.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).				Индивидуальный контроль
86	Взаимодействие двух игроков Учебные	Комбинированные уроки.		Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра			текущий
87	Игровые задания	Комбинированные уроки.		Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.			текущий
88	Развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинированные уроки.		ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.			текущий

89	Инструктаж Т/Б	Комбинированные уроки.		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.			текущий
90	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Комбинированные уроки.	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.				текущий
91	Прием и передача мяча.	Комбинированные уроки.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.				текущий

92	Передача мяча в стенку в движении.	Комбинированные уроки.		Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.			текущий
93	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	Комбинированные уроки.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:				Индивидуальный контроль
94	Нижняя подача мяча.	Комбинированные уроки.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:				текущий
95	Нижняя подача мяча.	С образовательной направленностью		Учебная игра.			текущий

96	Подвижная игра «Поддай и полади».	Комбинированные уроки.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.				текущий
97	Нападающий удар.	Комбинированные уроки.	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.				текущий
98	Нападающий удар. Разбег, прыжок и оттапливание.	С образовательной направленностью.		Учебная игра.			текущий

99	Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишеням». Учебная игра.	Комбинированные уроки.			ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подачей через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка		Индивидуальный контроль
100	Развитие координационных способностей.	Комбинированные уроки.		Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.			текущий
101	Тактика свободного нападения.	С образовательной направленностью.		Учебная игра.			текущий
102	Тактика игры. Учебная игра.	Уроки с оздоровительной направленностью.				Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий