

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа- Югры

Управление образования и молодежной политики администрации района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Аганская общеобразовательная средняя школа»

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей развивающего цикла
Руководитель МО
 Сутырова А.А.
Протокол № 1
от "29" августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 Чухрай Ю.И.
Протокол № 1
от "31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
 Шакун Т.В.
Приказ № 219-О
от "31" августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 10 класса общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Топоев Антон Валерьевич
учитель физической культуры

п.Аган 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развёрнутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень).

Тематическое планирование ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

- Пособие для учащихся:
- Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;
- Пособия для учителя:
- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 2014.
- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.
- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М., 2001.
- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.
- Спорт в школе /под ред. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А.Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

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

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

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоении системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

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

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 10-11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

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

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

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

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

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

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

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

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д. Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

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

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

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

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

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

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

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

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

Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10-11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр.

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

Планируемые результаты.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 68 часов в год.

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

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол – во часов	Учебники
Углублённый	Авторская	10-11	3	Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2011

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

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

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

Психолого-педагогические основы

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

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

Медико-биологические основы

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

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

Приёмы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10 – 11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

10 – 11 классы. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Лыжная подготовка

10 – 11 классы. Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

Единоборства

Занятия единоборствами включают в себя: овладение техникой приемов, на развитие координационных, силовых способностей и силовой выносливости

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов **направлены:**

- На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями

И формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

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

Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 – 11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока	
2	<i>Легкая атлетика</i>	12	12
3	<i>Волейбол</i>	18	18
4	<i>Гимнастика</i>	15	15
5	<i>Лыжная подготовка</i>	18	18
6	<i>Баскетбол</i>	18	18
7	<i>Легкая атлетика</i>	15	15
8	<i>Единоборства</i>	9	9
	<i>Итого</i>	105	105

Тематическое планирование 10 класс

Тип урока № урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата
	Легкая атлетика 12ч				
1Вводный	Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Комплек с 1	02.09
2Совершенствование ЗУН	Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробежать 100м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплек с 1	03.09
3Совершенствование ЗУН	Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по выражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1600м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробежать 100м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплек с 1	07.09
4Контрольный	. Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью(У). ОРУ. Равномерный бег 1600м			Комплек с 1	09.09

5Контр ольный	ОРУ. Равномерный бег 1800м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 100м на результат		Бег 100 метров: Мальчик и – «5» - 14.0 «4» - 14.5 «3» - 15.0	Девочки = «5» - 16.5 «4» - 17.1 «3» - 17.8		10.09	
6Комб иниро- ванный	Бег в среднем темпе до 2000м. ОРУ. Метание гранаты: девушки (500г) в горизонтальную цель 2,5х2,5м с расстояния 10-12м; юноши (700г) – с расстояния 15-20м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать гранату в горизонтальную цель.			Комплек с 1	14.09	
7Контр ольный	Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3500м.	Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность	Оценка техники метания гранаты на дальность, м.	Мальчи ки – «5» - 32 «4» - 27 «3» - 22	Девочки – «5» - 18 «4» - 15 «3» - 11	Комплек с 1	16.09
8Контр ольный	Бег 2000м – девушки и 3000м – юноши (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь распределять силу на всю дистанцию	Бег 3000 м/мин Мальчи ки –	Бег 2000 м/мин Девочки – «5» - 9.40	Комплек с 1	17.09	

			«5» - 13.0 «4» - 14.0 «3» - 15.0	«4» - 10.30 «3» - 11.40		
9Комб иниро- ванный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 9x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.			Комплек с 1	21.09
10Ком биниро - ванный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 10x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.			Комплек с 1	23.09
11Конт рольны й	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10, 10x10. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	Прыжок в длину с места, см: Мальчики –		Комплек с 1	24.09
			«5» - 226 «4» - 212 «3» - 195	Девочки – «5» - 183 «4» -172 «3» - 160		25.09
12Конт рольны й	Челночный бег 3x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 3x10 м.			27.09
			Мальчи ки – «5» - 7.3 «4» -8.0	Девочки – «5» - 8.4 «4» - 9.3		

			«3» - .8..2	«3» -9.7		
	<i>Спортивные игры (Волейбол)18ч</i>					
13Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.			Комплекс 2	30.10
14Изучение нового материала	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и подготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.			Комплекс 2	02.10
15Комплексный	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.			Комплекс 2	04.10
16Изучение нового материала	Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или			Комплекс 2	07.10

		передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол.			
17Комплексный	Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2	09.10
18Комплексный	Работа кисти при нападающем ударе. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2	11.10

19Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2	14.10
20Изучение нового материала	Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь принять мяч снизу от нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2	16.10
21Комплексный	Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники выпрыгивания и выполнения нападающего удара в максимально верхней точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь взаимодействовать в защите. Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2	18.10

22Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Выпрыгивание и постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2	21.10
23Комплексный	Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу от нападающего удара. Работа руки при нападающем ударе.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2	23.10
24Комплексный	Верхняя подача мяча и прием с подачи. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2	25.10

25Комплексы	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в определенные квадраты. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Комплек с 2	26.10
26Контроль	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения верхней подачи мяча.	Комплек с 2	06.11
27Комплексы	Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Выполнение нападающего удара в высшей для себя точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.		Комплек с 2	08.11
28Контроль	Совершенствование навыков нижнего приема и верхней передачи мяча. Прием мяча с подачи. Проверка техники выполнения нападающего удара. Развитие быстроты. Игра в	Уметь разыгрывать мяч на три	Оценка техники выполнения нападающего	Комплек с 2	11.11

	волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	касания с выполнением нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.	удара.		
29Конт рольны й	Проверка техники выполнения одиночного и парного блокирования. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.	Уметь выполнять одиночное и парное блокирование. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения одиночного и парного блокирования	Комплек с 2	13.11
30Конт рольны й	Проверка умений выполнять технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.	Уметь выполнить технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Знать правила игры в волейбол.		Комплек с 2	15.11
	<i>Гимнастика 15ч</i>				

31 Вводный	<p>Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплек с 2	18.11
32Комбинированный	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплек с 2	20.11
33Совешение ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).</p> <p><u>Девочки</u></p>	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через		Комплек с 2	22.11

	Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики			
34Совешенство-вание ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><i>мальчики</i></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).</p> <p><i>Девочки</i></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	<p>Уметь</p> <p>выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики</p>		Комплек с 2	25.11
35Комплексный	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><i>мальчики</i></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).</p> <p><i>Девочки</i></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	<p>Уметь</p> <p>выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики</p>		Комплек с 2	27.11
36Комплексный	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p>	<p>Уметь</p> <p>выполнять</p>		Комплек с 2	29.11

<p>ый</p>	<p><i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см). <i>Девочки</i> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>			
<p>37Совешенствование ЗУН</p>	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. <i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см). <i>Девочки</i> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов,</p>		<p>Комплек с 2</p>	<p>02.12</p>

		строевые упражнения, базовые шаги аэробики			
38Совешенствование ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь</p> <p>выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату</p> <p>Уметь</p> <p>выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>		Комплекс 2	04.12
39Контрольный	<p><u>мальчики</u></p> <p>Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь</p> <p>выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через</p>	<p>Подтягивание</p> <p>Мальчики –</p> <p>«5» - 12; «4» - 10; «3» - 7;</p>	<p>Девочки:</p> <p>«5» - 20; «4» - 16; «3» - 13;</p>	06.12

		коня в длину; лазание по канату				
40Ком плекси онный	<u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок	Техника выполнения комплекса базовых шагов аэробики	Комплек с 2	09.12	
41Ком плекси онный	<u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок		Комплек с 2	11.12	
42Сове ршенст вовани е ЗУН	<u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок		Комплек с 2	13.12	

43Сове ршенст вовани е ЗУН	<p><i>мальчики</i> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p><i>Девочки</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок		Комплек с 2	16.12
44Сове ршенст вовани е ЗУН	<p><i>мальчики</i> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p><i>Девочки</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок		Комплек с 2	18.12
45Конт рольны й	<p><i>мальчики</i> Комбинация из разученных элементов.</p> <p><i>Девочки</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	<i>мальчики</i> Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов. <i>Девочки</i> Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка	Комплек с 2	20.12
	<i>Лыжная подготовка 18ч</i>				

4Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплекс 3	23.12
47Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплекс 3	25.12
48Комбинированный	Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3	27.12
49Изучение нового материала	Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику одновременного двухшажного конькового хода.		Комплекс 3	10.01
50Изучение нового материала	Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,0 км.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного конькового		Комплекс 3	13.01

		хода.			
51Ком биниро - ванный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Энергичное отталкивание ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплек с 3	15.01
52Ком биниро - ванный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5,0 км.	Уметь выполнять технику конькового хода.		Комплек с 3	17.01
53Ком биниро - ванный Контро льный	Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники выполнения одновремен-ного одношажного конькового хода.	Комплек с 3	20.01
54Ком биниро - ванный	Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплек с 3	22.01
55Ком биниро - ванный	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 5,5 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплек с 3	24.01
56Ком	Совершенствование техники лыжных ходов.	Уметь выполня		Комплек	27.01

бинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на длинные дистанции.	ть технику способов передвижения на лыжах		с 3	
57Комбинированный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 5,5 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3	29.01
58Контрольный	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.		Оценка техники выполнения конькового хода.		31.01
59Контрольный	Прохождение дистанции 3,0 км -девушки и 5,0 км -юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.		5 км (в мин): Мальчики: «5» - 27,00, «4» - 29,00, «3» - 31,00. 3 км (в мин): девочки: «5» - 19,00, «4» - 20,00, «3» - 21,00.	Комплекс 3	03.02
60Комбинированный	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.		Комплекс 3	05.02
61Комбинированный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации	Уметь правильно выполнить		Комплекс 3	07.02

ванный	и выносливости.	торможение и поворот плугом.			
62Комбинированный	Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	Уметь преодолевать крутые подъемы.		Комплекс 3	10.02
63Контрольный	Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь преодолевать препятствия на лыжах.	Оценка техники преодоления препятствия на лыжах.	Комплекс 3	12.02
Единоборства 9ч					
64Изучение нового материала	Инструктаж Т.Б. на уроках единоборства. О.Р.У. кувырки вперед, назад, боком, стойка мост. Приемы борьбы лежа и стоя. Виды захватов Учебная схватка.	меть выполнять кувырки и стойку мост.			14.02
65Комбинированный	О.Р.У. кувырки вперед, назад, боком, стойка мост. Приемы самостраховки, борьба лежа и стоя. Виды захватов. Учебная схватка				17.02
66Комбинированный	О.Р.У. кувырки вперед, назад, боком, стойка мост. Приемы самостраховки, борьба лежа и стоя Сброс соперника из положения лежа с помощью стойки мост. Виды захватов. Учебная схватка				19.02
67Контрольный	О.Р.У. кувырки вперед, назад, боком, стойка мост. Приемы самостраховки, борьба лежа и стоя Сброс соперника из положения лежа с помощью стойки мост. Учебная схватка	Уметь выполнять сброс соперника из положения лежа применив стойку мост.			21.02

68	О,Р,У, Борьба из положения стоя на коленях в парах. Виды захватов. Учебная схватка двое против двоих.				24.02
69Конт рольн	О,Р,У, Борьба из положения стоя на коленях в парах. Виды захватов. Учебная схватка двое против двоих.	Уметь выполнять захваты.			26.02
70	О,Р,У, Борьба из положения стоя в парах. Учебная схватка двое против двоих.				28.02
71	О,Р,У, Борьба из положения стоя в парах. Учебная схватка двое против двоих.				02.03
72	О,Р,У, Борьба из положения стоя в парах. Учебная схватка двое против двоих.				04.03
	<i>Спортивные игры (Баскетбол) 18ч</i>			Комплек с 3	06.03
73Ком биниро - ванный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия			09.03
74Сове ршенст во- вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия		Комплек с 3	11.03
75Сове ршенст	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча	Уметь выполня ть в игре или		Комплек с 3	13.03

во- вание ЗУН	в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	игровой ситуации тактико-технические действия			
76Сове ршенст во- вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплек с 3	16.03
77Конт рольны й	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка передача мяча различными способами на месте	Комплек с 3	18.03
78Сове ршенст во- вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплек с 3	20.03
79Конт рольны	Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней	Уметь выполнять в	Оценка передачи мяча в движении	Комплек с 3	30.03

й	дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	игре или игровой ситуации тактико-технические действия	различными способами		
80Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	01.04
81Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	03.04
82Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	06.04
83Совер	Совершенствование передвижений и остановок игроков.	Уметь		Комплек	08.04

ршенст во- вание ЗУН	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		с 3	
84Конт рольны й	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка сочетание приёмов: ведение, бросок	Комплек с 3	10.04
85Сове ршенст во- вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплек с 3	13.04
86Сове ршенст во- вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплек с 3	15.04

87Конт рольны й	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплек с 3	17.04
88Сове ршенст во- вание ЗУН	Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции по кольцу. Учебная игра 5х5. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплек с 3	20.04
89Сове ршенст во- вание ЗУН	Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции по кольцу. Учебная игра 5х5. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплек с 3	22.04
90Конт рольны й	Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции по кольцу. Учебная игра 5х5. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Оценка правил игры в баскетбол	Комплек с 3	24.04

		действия			
	Легкая атлетика 12ч				Комплек с 4
91Ком биниро - ванный	Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут			27.04
92Сове ршенст во- вание ЗУН	Равномерный бег до 14 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе до 14 минут			Комплек с 4 29.04
93Конт рольны й	Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Уметь пробежать дистанцию 100 м с максимальной скоростью.	<u>Юноши</u> ⋮ Бег 100 м, сек: «5» - 14,0, «4» - 14,5, «3» - 15,0	<u>Девушки</u> ⋮ «5» - 16,5, «4» - 17,1, «3» - 17,8.	Комплек с 4 06.05
94Ком биниро - ванный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,8 км. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты.	Уметь метать гранату с разбега.			Комплек с 4 08.05
95Ком биниро -	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега, метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники прыжка в	Уметь метать гранату с разбега.			Комплек с 4 11.05

ванный	длину способом согнув ноги.					
96Конт рольны й	Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах и энергичное отталкивание от доски.	Уметь метать гранату с разбега на дальность.	Метание гранаты, м: Юноши – «5» - 32, «4» - 27, «3» - 22.	Девушки – «5» - 19, «4» - 15, «3» - 11	Комплек с 4	13.05
97Ком биниро - ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Индивидуальный разбег. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе до 17 мин.			Комплек с 4	15.05
98Ком биниро - ванный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. Индивидуальный разбег.	Уметь распределять силу на всю дистанцию при равномерном беге.			Комплек с 4	16.05
99Конт рольны й	Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Бег 3000 м, мин: Юноши – «5» - 13,10, «4» - 14,10, «3» - 15,10.	Бег 2000 м, мин Девушк и – «5» - 9,40, «4» - 10,40, «3» - 11,40	Комплек с 4	18.05

100Ко мбинир о- ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	Уметь пробежать в равномерном беге до 20 мин.		Комплек с 4	20.05	
101Ко мбинир о- ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	Уметь пробежать в равномерном беге до 20 мин.		Комплек с 4	22.05	
102Ко мбинир о- ванный	Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,8 км.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комплек с 4	25.05	
103Ко мбинир о- ванный	Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,8 км.				27.05	
104Кон трольн ый	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом	Комплек с 4	28.05	
105Кон трольн ый	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способо м согнув ноги, м: Юноши: «5» - 4,40,	Девушк и: «5» – 3,75, «4» - 3,40, «3» – 3,00.	Комплек с 4	29.05

			«4» - 4,00, «3» - 3,50.			
--	--	--	----------------------------------	--	--	--

