

Управление образования муниципального образования «Заиграевский район»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шпалозаводская средняя общеобразовательная школа»

Рекомендована к
утверждению

Протокол ШКО

от __.__.____ № _____

Утверждена приказом МБОУ
«Шпалозаводская СОШ»

от __.__.____ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

« Физическая культура»

для класса (ступени) 8 кл

на период 2021-22 учебный год

- УМК (базовое): Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура»

Автор (составитель):

Филатов Б. П., Учитель физической культуры, 1 категория

(фамилия имя отчество, должность квалификация)

2021 г.

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на 2021/22 учебный год для обучающихся 10 класса разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении ФГОС среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания физической культуры, утвержденной решением Коллегии Минпросвещения 24.12.2018;
- учебного плана среднего общего образования, утвержденного приказом МБОУ «Шпалозаводская СОШ» от 31.08.2021 № 75 «О внесении изменений в основную образовательную программу среднего общего образования»;
- рабочей программы воспитания МБОУ «Шпалозаводская СОШ»
- УМК В.И. Лях, 10–11 кл.

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Для педагога:

- *Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10–11 классы;*
- *Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Методическое пособие. 10–11 классы. Базовый уровень;*
- *Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы;*
- *Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы. Электронная форма учебника.*

Для обучающихся:

- *Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы;*
- *Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы. Электронная форма учебника.*

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 г №712 "О внесении изменений в некоторые федеральные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся"; Пункта 12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 №115; На основании Рабочей программы воспитания МБОУ "Шпалозаводская СОШ", утвержденной 30.08.2021 № 876

1. Планируемые результаты освоения программы

Программа обеспечивает формирование у обучающихся предметных, метапредметных и личностных результатов обучения.

Личностные результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т. д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета

Физическая культура и здоровый образ жизни

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние

на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.).

Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенных в начальной и основной школе.

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

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Физическое совершенствование

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

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

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

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приемов самообороны, приемов борьбы лежа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

3. Тематическое планирование

Тематическое планирование по физической культуре для 10 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Внесены темы, обеспечивающие реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО через изучение предмета «Физическая культура».

В воспитании обучающихся юношеского возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с потребностью обучающихся в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни.

На уроках физической культуры обучающиеся могут приобрести:

- *опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;*
- *опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;*
- *опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;*
- *опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.*

10 кл I четверть (27 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Лёгкая атлетика (11 часов)

1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	1	Изучение нового материала	Вводный инструктаж по Т.Б Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Корректировка техники бега		
2		1	Совершенствование	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Корректировка техники бега		

3		1	Совершенствование	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Корректировка техники бега		
4		1	Совершенствование	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Корректировка техники бега		
5		1	Учётный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 13,5 «4» - 14,0 «3» - 14,3		
№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9

6	Прыжок в длину (3ч)	1	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Корректировка шагов разбега, попадание на брусок.		
7		1	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Корректировка шагов разбега, попадание на брусок.		
8		1	Учётный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	«5» - 450 «4» - 420 «3» - 410		

9	Метание Мяча и гранаты (3 ч)	1	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Корректировка разбега и техники метания		
10		1	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Корректировка разбега и техники метания		
11		1	Учётный *	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату в цель и на дальность	«5» - 32м «4» - 28м «3» - 26 м		
№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Спортивные игры

12	Волейбол (8ч)	1	Комплексный	Инструктаж по ТБ комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. УТИ. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
13		1	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. УТИ. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
14		1	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. У.Т.И. Развитие	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		

				координационных способностей				
15		1	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. У.Т.И Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
16		1	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. У.Т.И. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		

17		1	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. У.Т.И. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
18		1	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. У.Т.И. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		

19		1	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. У.Т.И. Развитие координационных способностей	Уметь: в выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
20	Баскетбол (8ч)	1	Комбинированный	Инструктаж по ТБ Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
21		1	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
22		1	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		

23		1	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита 3 x 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
24		1	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
25		1	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения	, \	

26		1	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x1x2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
27		1	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x1x2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча		

II четверть (21 час)

Гимнастика

28	Висы и упоры (6 ч)	1	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Корректировка техники выполнения		
29		1	Совершенствования	ОРУ на месте. Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Корректировка техники выполнения		

№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
30		1	Учётный	ОРУ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивания на перекладине Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Оценка практических умений «5» - 11 р. «4» - 9 р. «3» - 7 р.		
31		1	Совершенствования	ОРУ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Корректировка техники выполнения		
32		1	Совершенствования	ОРУ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Корректировка техники выполнения		
33		1	Учётный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на	Оценка практических умений		

				Подъем переворотом. Развитие силы.	перекладине			
34	Лазание по канату (5ч)	1	Совершенствования	ОРУ в движении. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	Уметь: лазать по канату в два приема	Корректировка техники выполнения		
35		1	Совершенствования	ОРУ в движении. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	Уметь: лазать по канату в два приема	Корректировка техники выполнения		
36		1	Совершенствования	ОРУ в движении. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Техника лазания по канату на руках без помощи ног. Развитие силы	Уметь: лазать по канату без помощи ног	Корректировка техники выполнения		

6

№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9

37		1	Совершенство- вания	ОРУ в движении. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Техника лазания по канату на руках без помощи ног. Развитие силы	Уметь: лазать по канату без помощи ног	Корректи- ровка тех- ники вы- полнения		
38		1	Учетный	ОРУ на месте Лазание по канату на скорость без помощи ног. ч ¹ *	Уметь: лазать по канату	Оценка практиче- ских уме- ний (6м): «5» - 11 с. «4» - 13 с. «3» - 15 с.		
39	Акробатиче- ские упраж- нения (5ч)	1	Совер- шенство- вания	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных спо- собностей	Уметь: выполнять акроба- тические элементы программы в комбина- ции (5 эле- ментов)	Корректи- ровка тех- ники вы- полнения		
40		1	Совер- шенство- вания	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных спо- собностей	Уметь: выполнять акроба- тические элементы программы в комбина- ции (5 эле- ментов)	Корректи- ровка тех- ники вы- полнения		

41		1	Совершенство- вания	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Корректи- ровка тех- ники вы- полнения		
42		1	Совершенство- вания	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатиче- ские эле- менты про- граммы в комбинации (5 элемен- тов)	Корректи- ровка тех- ники вы- полнения		
№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
43		1	Учётный	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).	Уметь: выполнять акробатиче- ские эле- менты про- граммы в комбинации (5 элемен- тов)	Оценка практиче- ских уме- ний		

44	Опорный прыжок (5ч)	1		ОРУ. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять элемент программы	Корректировка техники выполнения		
45		1		ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: выполнять опорный прыжок через коня.	Корректировка техники выполнения		
46		1		ОРУ. Комбинация из разученных элементов . Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: выполнять опорный прыжок через коня.	Корректировка техники выполнения		
47		1	Совершенствования	ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: выполнять опорный прыжок через коня.	Корректировка техники выполнения		
48		1	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	Уметь: выполнять опорный прыжок через коня.	Оценка практических умений		

III четверть (30 часов)

Спортивные игры

№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля	Дата проведения
-------	------------	------------	-----------	---------------------	---------------------	--------------	-----------------

					подготовки учащихся		план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
49	Футбол (9 часов)	1	Совершенствования	Повторный инструктаж по Т.Б. Стойки и перемещения игрока. Совершенствование техники ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. УТИ. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации ТТД.	Корректировка техники исполнения, оценка ТТД.		
50		1	Совершенствования	Стойки и перемещения игрока. Совершенствование техники ударов по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. УТИ. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации ТТД	Корректировка техники исполнения, оценка ТТД.		
51		1	Совершенствования	Совершенствование техники ведения и отбора мяча. Обманные движения. УТИ. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации ТТД	Корректировка техники исполнения, оценка ТТД.		
52		1	Совершенствования	Удары головой (серединой лба и боковой частью) в прыжке и с разбега. УТИ. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации ТТД	Корректировка техники исполнения, оценка ТТД.		

53		1	Совершенствования	Удары головой (серединой лба и боковой частью) в прыжке и с разбега. Вбрасывание из-за "боковой" линии. УТИ. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации ТТД	Корректировка техники исполнения, оценка ТТД.		
54		1	Совершенствования	Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча в плечо. УТИ. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации ТТД	Корректировка техники исполнения, оценка ТТД.		
55		1 - л	Совершенствования	Ведение и отбор мяча. Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу. УТИ. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации ТТД	Корректировка техники исполнения, оценка ТТД.		
№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
56		1	Совершенствования	Комбинации из основных элементов. Игра по правилам мини-футбола.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации ТТД	Корректировка техники исполнения, оценка ТТД.		

57		1	Совершенствования	Комбинации из основных элементов. Игра по правилам мини-футбола.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации ТТД	Корректировка техники исполнения, оценка ТТД		
58	Волейбол (12*ч)	1	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
59		1	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		

60		1	Ком- плексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
61		1	Совер- шенст- вования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		

62	ь	1	Совершенствования	Передвижения и остановка игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча		
63		1	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
64		1	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		

№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
65		1	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. УТИ. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
66	ь	1	Совершенствования	Передвижения и остановка игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. УТИ. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Ч	

67		1	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. УТИ. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
68		1	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. УТИ. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
69		1	Совершенствования	Передвижения и остановка игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. УТИ. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники блокировки		

№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
70	Баскетбол (9ч)	1	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 х 1 х 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
71		1	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 х 1 х 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча		

72		1	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача 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	Корректировка техники исполнения		
73		1		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9

74		1	Совершенствования	Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. 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 техники броска в прыжке		
75		1	Совершенствования	Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		

76		1	Совершенствования	Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
77		1	Совершенствования	Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения		
№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Уметь: выполнять	Оценка техники		

			вования	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с	в игре или игровой ситуации	штрафного броска		
78		1		сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	тактико-технические действия			

IV четверть (24 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
79	Баскетбол (3ч)	1	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Развитие координационных качеств. УТИ.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники и тактики игры		

80		1	Совершенствования	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники и тактики игры		
81		1	Совершенствования	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники и тактики игры		

15

№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
82-87	Атлетическая гимнастика (6ч)	6	Фронтальный; индивидуальный	Инструктаж по Т.Б при занятиях на спортивных тренажерах .Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью. Развитие основных физических качеств.		Корректировка техники выполнения упражнений; дозировка нагрузки		

Лёгкая атлетика

88	Прыжок в высоту (3ч)	1	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11 - 13 беговых шагов	Корректировка техники исполнения		
89		1	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Корректировка техники исполнения		
90		1	Учётный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств .	Уметь: прыгать в высоту с 11 - 13 беговых шагов	"5" -135 "4" - 125 "3" -115		
91	Спринтерский бег (4ч)	1	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м)	Корректировка техники бега		
92		1	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м)	Корректировка техники бега		

93		1	Ком-плексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м)	Корректировка техники бега		
№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
94		1	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м)	«5» -13,5 «4» - 14,0 «3» - 14,3 (сек)		
95	Метание гранаты (3ч)	1	Ком-плексный	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать гранату на дальность с разбега	Корректировка техники метания и разбега		
96		1	Ком-плексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике.	Уметь: метать гранату на дальность и в цель	Корректировка техники метания и разбега		

97		1	Учётный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м		
98	Футбол (5ч)	1	Совершенствования	Совершенствование комбинаций из основных элементов. Развитие координационных способностей. УТИ по основным правилам.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации ТТД.	Корректировка техники исполнения, оценка ТТД.		
99		1	Совершенствования	Совершенствование комбинаций из основных элементов. Развитие координационных способностей. УТИ по основным правилам.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации ТТД.	Корректировка техники исполнения, оценка ТТД.		
100		1	Совершенствования	Совершенствование комбинаций из основных элементов. Развитие координационных способностей. УТИ по основным правилам.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации ТТД.	Корректировка техники исполнения, оценка ТТД.		
101		1	Совершенствования	Совершенствование комбинаций из основных элементов. Развитие координационных способностей. УТИ по основным правилам.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации ТТД.	Корректировка техники исполнения, оценка ТТД.		
102		1*	Совершенствования	Совершенствование комбинаций из основных элементов. Развитие координационных способностей. УТИ по основным правилам.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации ТТД.	Корректировка техники исполнения,		

						оценка ТТЛ.		
--	--	--	--	--	--	----------------	--	--

