

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края
Администрация Дальнереченского городского округа
МБОУ «СОШ №5»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ№5"

____ С.Ю.Летовальцева
Приказ №52-А п.1
от «12» 07. 2022г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура» для 10 класса
основного общего образования
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Тищенко Любовь Сергеевна
учитель физической культуры

Дальнереченск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич (М., Просвещение, 2019 . Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации) и направлена на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре

Целью рабочей программы является увеличение двигательной активности за счёт углубленного изучения базовых видов двигательных действий и формирования мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образцу жизни; содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- Содействие гармоничному физическому развитию
- Укрепление и сохранение здоровья
- Закрепление навыков правильной осанки
- Формирование адекватной оценки собственных возможностей
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Программа рассчитана на 102 часов при трехразовых занятиях в неделю. Программный материал имеет две части инвариативную (базовую часть) и вариативную: на инвариативную часть отводится 80 часов; на вариативную отводятся 22 часов.

В программе 4 раздела: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика. Из-за отсутствия материальной базы раздел «Гимнастика» сокращен до 10 часов, раздел «Лыжная подготовка» отсутствует в виду отсутствия лыж. Время, отведенное на эти разделы, равномерно распределено на другие виды программы.

Сетка часов:

Раздел программы	Количество часов на разделы программы
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1. Легкая атлетика	30
2. Баскетбол	14
3. Волейбол	14
4. Гимнастика	10
5. Кроссовая подготовка	10
6. ОФП	10
7. Атлетическая гимнастика	7

7. Подвижные игры	7
ВСЕГО ЧАСОВ	102

Количество часов в год – 102.

Количество часов в неделю – 3.

Количество часов в I четверти – 27.

Количество часов во II четверти – 21.

Количество часов в III четверти – 30.

Количество часов в IV четверти – 24.

Особое место в изучении физической культуры уделяется детям с ограниченными возможностями. Ребенку дается право получить оценку путем подготовки устного ответа по теме, которую задает учитель, а также в форме реферата. Если ученик может по показанию педиатра выполнять легкую нагрузку, то он выполняет вместе с классом задания, но по сниженной нагрузке.

Одаренные дети, или дети, которые могут выполнять все физические нормативы выше, чем их одноклассники, обязательно должны посещать кружки и секции, а также участвовать в фестивалях ГТО, и других спортивных мероприятиях разного уровня, тем самым повышая свои физические данные.

Концепция программы -удовлетворение личной потребности в двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение приобретает формирование физически здоровой, социально активной, конкурентоспособной и гармонически развитой личности, способной к самореализации.

Особенности программы:

- Акцент на формирование научно-обоснованного мировоззрения;
- Программный материал разработан на основе общегосударственного стандарта высшего профессионального образования в сфере физической культуры;
- Акцент на оздоровительный, образовательный, воспитательный эффект на занятиях волейболом;
- Многообразие предлагаемых знаний, средств и форм физкультурной деятельности;
- Ярко выражен информационный компонент;
- Организация содержания программы по разделам: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная, инструкторская и судейская подготовка.
- Программа состоит из двух частей: нормативной и методической.

Цель программы: является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

- Пропаганда общественной, личной значимости и полезности физкультурной деятельности;
- Повышение функциональных возможностей организма;
- Всестороннее гармоничное развитие, направленное на формирование и развитие физической культуры личности;
- Усовершенствование структуры двигательных действий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные принципы:

- Научная обоснованность содержания;
- Доступность;
- Строгая индивидуализация нагрузки;
- Системность знаний и умений;
- Прикладная направленность;
- Принцип интеграции знаний;
- Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций.

Планируемый результат– укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Критерии контроля:

Оценивание:

1. По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).
2. По технике владения двигательными действиями.
3. По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.
4. По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5»выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4»ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3»обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

Оценка «5»— двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»— двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»— двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5»— обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может

самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»— имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3»— обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Знания о физической культуре

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры). Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Оздоровительные системы физического воспитания. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечнососудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке. Шейпинг (*девушки*) как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли). **Спортивная подготовка.** Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах: (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и

спортивном совершенствовании). Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий. Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью. Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам). Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний. Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.

Физическое совершенствование.

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.

Упражнения в системе занятий шейпингом (девушки). *Упражнения общего воздействия.* Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы (в устойчивом ритме под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Прыжковые упражнения со скакалкой (в длительных сериях). *Упражнения для мышц живота (сгибателей).* Сидя с опорой на руки сзади, поочередное поднятие ног (в оптимальном темпе); то же, но одновременное поднятие ног. Лежа на правом боку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но на левом боку и правой ногой. Стоя правым боком к гимнастической стенке с опорой на правую руку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но левым боком и правой ногой. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднятие правой ноги до вертикального положения; то же, но поднятие левой ноги; то же, но одновременное поднятие ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги зафиксированы, поднятие туловища. *Упражнения для мышц спины (разгибателей).* Лежа на животе, руки в замок за голову, ритмичное прогибание туловища («лодочка»). Лежа на животе, руки вверх, поочередное поднятие ног; то же, но одновременное поднятие ног. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки на поясе (за головой, вверх), поднятие туловища до предела. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки за головой, повороты туловища влево и вправо. Стоя, ноги врозь, руки с гантелями у груди, повороты туловища влево и вправо; то же, но руки в стороны. *Упражнения для ягодичных мышц.* Стоя, ноги врозь и слегка согнуты, правая рука на животе, левая на ягодице, напрягать ягодичные мышцы движением таза вперед (зафиксировать 3—5 с), расслабиться. Стоя, руки на поясе, ритмичные наклоны вперед с круглой спиной; то же, но руки в замок за голову. Лежа на животе на возвышении (ноги зафиксированы), поднятие туловища. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, напрягать ягодичные мышцы поднятием таза вверх; то же, но с разведением и сведением колен. Упор стоя на коленях, напрягать ягодичные мышцы поднятием левого (правого) колена до уровня таза.

Упражнения для отводящих мышц бедра. Лежа на правом боку, рука согнута в локте и поддерживает голову, махи ногой; то же лежа на левом боку. Лежа на правом боку, рука согнута в локте, поддерживает голову, напрячь мышцы и отвести колено в сторону; то же лежа на левом боку. *Упражнения для мышц бедра (разгибателей).* Стоя в широкой стойке, стопы развернуты наружу, руки вперед, присед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя, опираясь спиной о стену, руки на поясе, не разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя в широкой стойке, опираясь спиной о стену, руки на поясе, разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 3—5 с) и медленно выпрямиться. Сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты в

коленях, поочередное ритмичное выпрямление ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, стопы отягощены, поочередное поднятие ног до горизонтального положения.

Упражнения для мышц бедра (сгибателей). Лежа на животе, руки согнуты в локтях и поддерживают голову, стопы отягощены, поочередное сгибание ног в колене до вертикального положения. Стоя, с опорой на гимнастическую стенку, стопы отягощены, поочередное сгибание и разгибание ног в колене до горизонтального положения; то же, но с включением движения бедра (без промаха вперед). *Упражнения для мышц стопы и голени.* Стоя, руки на поясе, ритмичное поднятие на носках (можно с дополнительным отягощением). Подскоки на одной и обеих ногах. Прыжки со скакалкой. Многоскоки на ровной поверхности; то же, но с использованием препятствий. Напрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Отжимание туловища в упоре лежа; то же, но в упоре стоя (с постепенным разведением рук в стороны). Подтягивание туловища из виса стоя; то же, но из виса лежа. Стоя, руки с гантелями вниз, одновременное сгибание рук до горизонтальной линии; то же, но поочередное сгибание рук. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтях, одновременное сгибание рук к плечам; то же, но поочередное сгибание рук. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, поднятие гантелей к груди. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, отведение прямых рук назад.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Стоя, руки вперед, наклоны вперед; то же, но назад; то же, но в стороны; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя в основной стойке, повороты туловища в правую и левую сторону; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя, руки на поясе, круговые движения туловищем; то же, но тазом. Стоя, руки в стороны, круговые движения руками вперед, назад. Стоя, руки с гимнастической палкой вниз, хват сверху, выкруты. Полушпагаты и шпагаты. *Легкая атлетика.* Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе)

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2019.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 9-11 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2018.
3. Физическое воспитание учащихся 9-11 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2018.

Дополнительная литература:

- 1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 2019г.
- 2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 2020г.

**Календарно – тематическое планирование
по физической культуре для учащихся 10 класса (3 часа в неделю)**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Краткое содержание материала	Требования к уровню подготовки обучающихся	д\з	Кол – во часов	Дата урока
1	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда. Техника спринтерского бега	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Повторение техники спринтерского бега. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. Повторение техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств.	Умет/знать: -требования к занятию физической культуры -бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	Куг+ беговые и прыжковые упр-я	1	
2	Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Спринтерский бег	Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции, техника спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Уметь развивать максимальную скорость. Выполнять многоскоки	Куг+ беговые и прыжковые упр-я	1	
3	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места(к)	<i>Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки. Совершенствование низкого старта, финиширование в беге на короткие дистанции и технике прыжка в длину с места(к). Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).</i>	Уметь развивать максимальную скорость, финишировать, выполнять прыжки в длину	Куг+ беговые и прыжковые упр-я	1	
4	Легкая атлетика	Эстафетный бег. Упражнения на сопротивления	Совершенствование эстафетного бега. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Упражнения в парах на сопротивления. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Уметь развивать максимальную скорость, демонстрировать прыгучесть	Куг+ беговые и прыжковые упр-я	1	

5	Легкая атлетика	Низкий старт, стартовый разгон .Бег 30м(к).Развитие скоростных способностей.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). Бег 30 метров – на результат.	Уметь развивать максимальную скорость, демонстрировать силу	Куг+ беговые и прыжковые упр-я	1	
6	Легкая атлетика	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать прыгучесть, силу выносливость при равномерном беге	Куг+ беговые и прыжковые упр-я	1	
7	Легкая атлетика	Упражнения с набивными мячами, стартовый разгон до 100м	ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей на заданное расстояние: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Подвижная эстафета с бегом и прыжками.	Уметь выполнять низкий старт и развивать максимальную скорость	Куг+подтягивание,сгиб.рук в упоре	1	
8	Легкая атлетика	Бег 100м(к) Метание гранаты на дальность.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание гранаты на дальность с места и с шага в коридоре 5-6 метров. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег до 1200м Учет: бег на результат 100 м: М: «5»-13,5с;«4»-14,0 с;«3»-14,3с Д: «5»-17.0 с; «4»-17,5 с; «3»-18,0 с,	Уметь выполнять низкий старт	Куг+подтягивание,сгиб.рук в упоре	1	
10	Легкая атлетика	Бег 300м (к). Прыжок в длину с разбега, метание гранаты	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега «согнув ноги». Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения, метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Учет: бег300 м на результат.	Уметь подбирать разбег для прыжка	Куг+подтягивание,сгиб.рук в упоре	1	
11	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты (к)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Отталкивание, приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты Учет: техника метания гранаты с разбега М: «5»-32 м; «4»-28 м; «3»-26 м; Д: «5» -22 м; «4»-18 м;-«3»-14 м.	Уметь метать гранату	Куг+подтягивание,сгиб.рук в упоре	1	
12	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега(к)., подтягивание	ОРУ, равномерный бег до 6 мин.Подтягивание Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике,	Уметь выполнять прыжок в длину с	Куг+подтягивание,сгиб.рук в упоре	1	

			рекорды. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» Учет: техника выполнения прыжка в длину с разбега М:- «5»-450 см; «4»-420 см; «3»-410 см; Д: «5»-400 см; «4»-370 см; «3»-340 см.	разбега			
13	Легкая атлетика	Преодоление препятствий, равномерный бег до 6 мин	Равномерный бег (до 15мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальный препятствий. ОРУ с гимнастической . Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.	Демонстрировать выносливость, силу в преодолении препятствия	Куг+подтягивание, сгиб.рук в упоре	1	
14	Легкая атлетика	Бег 1000м, полоса препятствий	ОРУ. Полоса препятствий. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. Учет: бег1000 м на результат.	Демонстрировать выносливость, силу в преодолении препятствия, умение подтягиваться	Куг+подтягивание, сгиб.рук в упоре	1	
15	Кроссовая подготовка	Равномерный бег, полоса препятствий	Равномерный бег (16 мин.). ОРУ. Полоса препятствий. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.	Демонстрировать выносливость	Куг+подтягивание, сгиб.рук в упоре, пресс	1	
16	Кроссовая подготовка	Бег 6мин (к), полоса препятствий	Равномерный бег . Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ с набивным мячом Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. Учет: бег 6 мин на результат.	Демонстрировать выносливость, силу в преодолении препятствия, умение подтягиваться	Куг+подтягивание, сгиб.рук в упоре, пресс	1	
17	Кроссовая подготовка	Челночный бег, преодоление горизонтальных препятствий	Равномерный бег (17 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. . Челночный бег 3x10м. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.	Демонстрировать выносливость, силу в преодолении препятствия, умение подтягиваться	Куг+подтягивание, сгиб.рук в упоре, пресс	1	
18	Кроссовая подготовка	Бег 2000м,3000м(к)	ОРУ. Развитие выносливости. Игры на внимание. Учет: бег 2000 м –дев.: 3000 м- юн. на результат.	Демонстрировать выносливость, силу в преодолении препятствия	Куг+подтягивание, сгиб.рук в упоре, пресс	1	
19	офп	Челночный бег 3x10м	Равномерный бег (18-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. Учет: челночный бег (3X10)на результат.	Демонстрировать выносливость, силу в преодолении препятствия	Куг+подтягивание, сгиб.рук в упоре, пресс	1	
20	офп	Троеборье: пресс, наклон туловища вперед сидя на	Равномерный бег (19-23 мин.). Преодоление вертикальных и	Демонстрировать выносливость, силу в	Куг+подтягивание, сгиб.рук в	1	

		полу, сгибание рук в упоре,	горизонтальных препятствий ОРУ. Специальные беговые упражнения Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. Учет: троеборье	преодоления препятствия	упоре, пресс		
21	офп	Равномерный бег (19-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком	Равномерный бег (19-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.	Демонстрировать выносливость, силу в преодолении препятствия	Куг+подтягивание, сгибание рук в упоре, пресс	1	
22	офп	Равномерный бег (19-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком	Равномерный бег (19-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ с гантелями. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: баскетбол Учет: М – подтягивание на перекладине;	Демонстрировать выносливость, силу в преодолении препятствия	Куг+подтягивание, сгибание рук в упоре, пресс	1	
23	офп	ОРУ(работа на тренажерах), подвижные игры и эстафеты	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным повторений (зона усилий малой интенсивности. Подвижные игры и эстафеты	Демонстрировать силу при выполнении упражнений на тренажере	Куг+подтягивание, сгибание рук в упоре, пресс	1	
24	офп	ОРУ(работа на тренажерах), подвижные игры и эстафеты	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным повторений (зона усилий малой интенсивности. Подвижные игры и эстафеты	Демонстрировать силу при выполнении упражнений на тренажере	Куг+подтягивание, сгибание рук в упоре, пресс	1	
25 \1	2 четверть Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по т/б на занятиях по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила.	Уметь технично выполнять передачи, ведение мяча, остановки	Куг, упражнения для пальцев	1	
26 \2	баскетбол	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из	Уметь технично выполнять передачи, ведение мяча, остановки	Куг, упражнения для пальцев	1	

			приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.				
27 3	баскетбол	Ведение мяча с заданием, передачи мяча .	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	Уметь технично выполнять передачи, ведение мяча, остановки	Куг + прыжки с места	1	
28\4	Баскетбол	Ловля и передача мяча. Ведение мяча с заданием	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Уметь технично выполнять передачи, ведение мяча, остановки, выполнять прыжки с места	Куг + прыжки с места	1	
29\5	Баскетбол	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Челночные ведение мяча. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки (к).	Уметь выполнять на скорость челночное ведение мяча	Куг + прыжки с места	1	
30\6	Баскетбол	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции, челночное ведение	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции , челночное ведение мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь выполнять на скорость челночное ведение мяча	Куг+ прыжки со скакалкой	1	
31\7	Баскетбол	Челночное ведение мяча(к).Броски мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Челночное ведение мяча(к). Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь выполнять на скорость челночное ведение мяча	куг 7,9-8,2-8,5	1	

32\8	баскетбол	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места и в движении; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану» мяч».	Уметь выполнять тактические действия	Куг+ прыжки со скакалкой	1	
33\9	Баскетбол	Тактика свободного нападения, двухшаговое ведение мяча	ОРУ с мячом. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять тактико-технические действия	Куг+сгибание рук в упоре	1	
34\10	Баскетбол	Двухшаговый разбег(к). Вырывание и выбивание мяча.	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	Уметь выполнять тактико-технические действия	Куг+сгибание рук в упоре	1	
35\11	Баскетбол	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие комплексный двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра	Уметь выполнять точные броски мяча	Куг+сгибание рук в упоре	1	
36\12	Баскетбол	Штрафной бросок, подбор и добивание мяча	СУ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Учебная игра	Уметь выполнять тактико-технические действия	Куг+ приседание 21-25р.	1	
37\13	Баскетбол	Штрафной бросок(к). Опека игрока.	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Штрафной бросок. Нападение через	Знать правила игры.	Куг+ приседание 21-25р.	1	

			центрального. Опека игрока. Развитие координационных способностей. Учебная игра				
38\14	Баскетбол	Ведение, передача, прием, бросок мяча в движение	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом Нападение через центрального игрока. Опека игрока. Двухсторонняя игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия	Куг+ приседание 21-25р.	1	
39\15	Баскетбол	2х-сторонняя учебная игра, командные действия и взаимодействие игроков, партнеров	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия	Куг+ пистолет 5-9 раз	1	
40\16	Баскетбол	2х-сторонняя учебная игра, командные действия и взаимодействие игроков, партнеров	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия	Куг+ пистолет 5-9 раз	1	
41\17	Баскетбол	Нападение через центрального, двухсторонняя игра	СУ.ОРУ . Нападение через центрального, опека игрока, броски мяча со средней дистанции, добивание мяча, двухсторонняя игра	Уметь выполнять тактико-технические действия	Куг+ пистолет 5-9 раз	1	
42\18	Баскетбол	Нападение через центрального, двухсторонняя игра	СУ.ОРУ . Нападение через центрального, опека игрока, броски мяча со средней дистанции, добивание мяча, двухсторонняя игра	Уметь выполнять тактико-технические действия	Куг+ пистолет 5-9 раз	1	
43\19	Баскетбол	Урок -соревнование	Двухсторонняя игра- тактика свободного нападения и защиты	Уметь выполнять тактико-технические действия	Куг+ пистолет 5-9 раз	1	
44\20	Атлетическая гимнастика	Круговая тренировка	Теоретические сведения. Основные правила самостоятельных занятий. Самоконтроль при выполнении физических упражнений. Круговая тренировка из 6 станций	Знать теорию	Куг,повторить самоконтроль	1	
45\21		Упражнения для силы	Повторить самоконтроль. Разучить силовые упражнения для рук и	Знать правила	Упражнен	1	

		рук	плечевого пояса. Прыжки с гантелями	самоконтроля	ия для плечевого пояса		
46\22	Атлетическая гимнастика	Упражнения для силы ног	Повторить упражнения для рук. Разучить упражнения для ног. Подвижная игра «Затяжной прыжок»	Демонстрировать силовые качества	Повторить упражнение для силы ног и рук	1	
47\23	Атлетическая гимнастика	Упражнения с гантелями	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения для мышц ног. Подвижные игры: «догнать переднего»; двухсторонняя игра	Демонстрировать силовые качества	Повторить упражнение для силы ног и рук	1	
48\24	Атлетическая гимнастика	Комплекс упражнения на развитие силы	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения для мышц ног. Подвижные игры: «бег со скакалкой»; двухсторонняя игра	Демонстрировать силовые качества	Повторить упражнение для силы ног и рук	1	
49\1	3 четверть Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Проведение инструктажа по ТБ на уроках волейбола. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать правила ТБ по волейболу	Сгибание рук в упоре, куг	1	
50\2	волейбол	Прием мяча двумя руками снизу	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать правила игры в волейбол	Сгибание рук в упоре, куг	1	
51\3	волейбол	Прием мяча двумя руками снизу	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять прием мяча снизу и сверху	Сгибание рук в упоре, куг	1	
52\4	волейбол	Верхняя передача над	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя	Уметь выполнять	Броски	1	

		собой	передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	нападающий удар	набивного мяча, прыжки со скакалкой		
53\5	волейбол	Верхняя передача над собой(к)	Комбинация 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 нападающий удар	Броски набивного мяча, прыжки со скакалкой	1	
54\6	волейбол	Нижняя передача мяча снизу	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Нижняя передача мяча снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять нападающий удар	Броски набивного мяча, прыжки со скакалкой	1	
55\7	волейбол	Нижняя передача мяча снизу(к)	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу(к). Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять нападающий удар	Броски набивного мяча, прыжки со скакалкой	1	
57\9	волейбол	Верхняя прямая подача ,прием мяча с подачи	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача ,прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технические приемы, развитие координации	Броски набивного мяча, прыжки со скакалкой	1	
58\10	волейбол	Одиночное блокирование	Верхняя прямая подача ,прием мяча с подачи.. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять одиночное блокирование	Выпрыгивание из приседа, ку	1	
59\11	волейбол	Нападающий удар	Верхняя прямая подача ,прием мяча с подачи.. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять одиночное блокирование	Выпрыгивание из приседа, ку	1	
60\12	волейбол	Верхняя прямая подача(к)	Верхняя прямая подача(к) ,прием мяча с подачи.. Прямой	Уметь выполнять	Выпрыгива	1	

			нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	верхнюю прямую подачу	ние из приседа, ку г		
61\13	волейбол	прием мяча с подачи(к).	Верхняя прямая подача ,прием мяча с подачи(к). Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять прием мяча с подачи	Выпрыгива ние из приседа, ку г	1	
62\14	волейбол	Групповое блокирование	Комбинация 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, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактические действия в игре волейбол	Прыжок с подниман ием колен до груди	1	
63\15	волейбол	Нападающий удар	Комбинация 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. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактические действия в игре волейбол	Прыжок с подниман ием колен до груди	1	
64\16	волейбол		Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра. Прыжки через скакалку 1 мин., вис согнув руки на перекладине	Уметь выполнять тактические действия в игре волейбол	Прыжок с подниман ием колен до груди	1	
65\17	волейбол	Прыжки через скакалку 1 мин(к)	Прыжки через скакалку 1 мин (к), вис согнув руки на перекладине. Урок-соревнование. Двухсторонняя игра	Уметь выполнять тактические действия в игре волейбол	Прыжок с подниман ием колен до груди	1	
66\18	Офп- гимнастика	Кувырок вперед	Техника безопасности на уроках гимнастики №___. Повторение кувырков вперед, назад, стойки на лопатках. Подвижная игра	знать Т.Б. на уроке	Касание ногами за головой с медленным опусканием ног, приседание	1	

67\19	Офп-гимнастика	Слитные кувырки вперед назад, стойка на лопатках	Упражнения на гибкость. Комбинированные упражнения с кувырками и перекатами. ОРУ с гантелями и набивными мячами. Подвижная игра	развитие гибкости	Касание ногами за головой с медленным опусканием ног, приседание	1	
68\20	Офп-гимнастика	Гимнастические упражнения	М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручем. Развитие координационных способностей.	Развитие силовой выносливости	Касание ногами за головой с медленным опусканием ног, приседание	1	
69\21	Офп-гимнастика	Комплекс акробатических упражнений	М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Развитие силовой выносливости	Касание ногами за головой с медленным опусканием ног, приседание	1	
70\22	Офп-гимнастика	Комплекс акробатических упражнений, сгибание рук в упоре	Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Развитие силовой выносливости	Касание ногами за головой с медленным опусканием ног, приседание	1	
71\23	Офп-гимнастика	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Развитие силовой выносливости	Касание ногами за головой с медленным опусканием ног, приседание	1	
72\24	Офп-гимнастика	Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Двухсторонняя игра.	Развитие силовой выносливости	Касание ногами за головой с медленным опусканием ног, приседание	1	
73\25	Офп-гимнастика	Совершенствование скоростно-силовых	Метание мяча из-за головы(к), Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Двухсторонняя игра.	Развитие силовой выносливости	«складной ножик», отжимание от	1	

	ика	способностей			пола		
74/26	Офп-гимнастика	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке(к). Упор присев лежа Двухсторонняя игра.	Развитие силовой выносливости	складной ножик», отжимание от пола	1	
75/27	Офп-гимнастика	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Упор присев лежа(к), гимнастическая полоса препятствий Двухсторонняя игра.	Развитие силовой выносливости	складной ножик», отжимание от пола	1	
76/28		ОРУ(работа на тренажерах), подвижные игры и эстафеты	Ю- Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным повторений (зона усилий малой интенсивности. Д- Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Двухсторонняя игра	Уметь демонстрировать : ю-упражнения на тренажерах, д- упражнения под музыкальной сопровождение	складной ножик», отжимание от пола	1	
77/29		ОРУ(работа на тренажерах), подвижные игры и эстафеты	Ю- Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным повторений (зона усилий малой интенсивности. Д- Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Двухсторонняя игра	Уметь демонстрировать : ю-упражнения на тренажерах, д- упражнения под музыкальной сопровождение	складной ножик», отжимание от пола	1	
78/30		ОРУ(работа на тренажерах), подвижные игры и эстафеты	Ю- Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным повторений (зона усилий малой интенсивности. Д- Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Двухсторонняя игра	Уметь демонстрировать : ю-упражнения на тренажерах, д- упражнения под музыкальной сопровождение	складной ножик», отжимание от пола	1	
79/1	Легкая атлетика	Прыжковые упражнения, метание мяча в цель	Вводный инструктаж по ТБ №88,211, оказание первой, профилактика травматизма. ОРУ без предметов, специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча в цель. Правила соревнований по прыжкам в высоту, в метании мяча. Эстафетные игры.	Уметь продемонстрировать прыжки в высоту	Прыжки со скакалкой и с места	1	
80/2	Легкая атлетика	Метание теннисного мяча в цель(к). прыжки в высоту	ОРУ без предметов, специальные прыжковые упражнения, Р.О.В.- равномерный бег до 3 мин. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча в цель (к). Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь продемонстрировать навыки прыжков в высоту, бегать максимально быстро	Прыжки со скакалкой и с места	1	
81/3	Легкая атлетика	Челночный бег 3х10м(к), прыжки в высоту с разбега	ОРУ без предметов, специальные прыжковые упражнения, Р.О.В.- равномерный бег до 3 мин. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Челночный бег 3х10м	Демонстрировать прыгучесть, координацию,	Прыжки со скакалкой и с места	1	

			(к). Подвижные игры и эстафеты.	быстроту			
82/4	Легкая атлетика	Прыжки в высоту с разбега(к), полоса препятствий	ОРУ без предметов, специальные прыжковые упражнения ,Р.О.В.-равномерный бег до 3 мин. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». (к). Преодоление полосы препятствий из шести наименований. Подвижная игра	Демонстрировать прыгучесть, координацию, быстроту	Прыжки со скакалкой и с места	1	
83/5	Легкая атлетика	Полоса препятствий, подвижные игры	ОРУ без предметов, специальные прыжковые упражнения ,Р.О.В.-равномерный бег до 3 мин. Преодоление полосы препятствий из шести наименований. Подвижная игра	Демонстрировать ловкость, координацию, быстроту	Приседание, прыжки вверх с подтягивание м ног к груди	1	
84/6	Легкая атлетика	Высокий старт, стартовый разгон, встречные эстафеты	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Приседание, прыжки вверх с подтягивание м ног к груди	1	
85/7	Легкая атлетика	Спринтерский бег, многоскоки, встречные эстафеты	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. многоскоки, тройной прыжок с места, равномерный бег 2 минуты. П/и : «Линейная эстафета» с этапом 30-40м	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Приседание, прыжки вверх с подтягивание м ног к груди	1	
86/8	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места, эстафетный бег до 30м	Повторить старт с опорой на одну руку(15-30м); бег 30м (финиширование); эстафеты линейные , передача палочки равномерный бег 3 минуты. Прыжок в длину с места. П/и : «Прыжковая удочка»	Уметь развивать максимальную скорость.	Приседание, прыжки вверх с подтягивание м ног к груди	1	
87/9	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места(к), линейные эстафеты с этапом 30м	движении, специальные беговые . прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (к). Повторить старт с опорой на одну руку; бег 30 м (финиширование); эстафеты линейные , передача палочки равномерный бег 3 минуты. П/и : «Метко в цель»	Уметь развивать максимальную скорость, финишировать, выполнять прыжки в длину	Приседание, прыжки вверх с подтягивание м ног к груди	1	
88/10	Легкая атлетика	Бег 30м(к). низкий старт стартовый разгон, финиширование,	ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Бег 30м(к) с высокого старта; повторить технику низкого старта (30-40м)-финиширование ; бег до 4 минут с ускорениями 60м., упражнения с набивными мячами, броски набивного мяча в шеренги. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь развивать максимальную скорость, демонстрировать прыгучесть	Приседание, прыжки вверх с подтягивание м ног к груди	1	

89/11	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов, равномерный бег	ОРУ в движении, специальные беговые, прыжковые упражнения. Техника низкого старта, стартовый разгон до 50м; Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Терминология прыжков в длину. Висы на перекладине, равномерный бег до 5 минут с двумя ускорениями по 50-60м.	Демонстрировать прыгучесть	Приседание, прыжки вверх с подтягиванием ног к груди, куг	1	
90/12	Легкая атлетика	Спринтерский бег до 60 м, прыжки в длину с разбега	ОРУ в движении, специальные беговые упражнения Низкий старт с пробеганием отрезка 40-50м. Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов. Приземление. Подтягивания на перекладине; равномерный бег до 5 минут с двумя ускорениями по 50-60м. П/и: встречные эстафеты.	Уметь развивать максимальную скорость, демонстрировать прыгучесть	Куг, бег до 4 мин	1	
91/13	Легкая атлетика	Бег 60м(к), равномерный бег до 5 мин	ОРУ в движении, специальные беговые упражнения . Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов. Приземление. Бег 60м (к); медленный бег до 5 минут с двумя ускорениями. П/и: «Перестрелка»	Уметь развивать максимальную скорость, демонстрировать прыгучесть	Куг, бег до 4 мин	1	
92/14	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега(к), метание мяча 150гр. с четырех-пяти шагов.	ОРУ с гимнастической скакалкой, прыжки через скакалку. Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов. (к); метание мяча 150гр. на заданное расстояние с четырех-пяти шагов, равномерный бег до 5 минут с двумя ускорениями. П/и «Метко в цель»	Уметь развивать максимальную скорость, демонстрировать прыгучесть	Куг, бег до 4 мин, подтягивание	1	
93/15	Легкая атлетика	Бег 300м(к), подтягивание, метание мяча	ОРУ с гимнастической скакалкой, прыжки через скакалку, бег 300м(к), подтягивание; метание на заданное расстояние. П/и на внимание.	Уметь развивать максимальную скорость,	Куг, бег до 5 мин, подтягивание	1	
94/16	Легкая атлетика	Бег 1000м(к), метание мяча с разбега	ОРУ с гимнастической скакалкой, прыжки через скакалку, бег 1000м (к), метание мяча 150гр. на заданное расстояние с четырех-пяти шагов, П/и на внимание.	Уметь бегать в равномерном темпе, метать мяч	Куг, бег до 5 мин, подтягивание	1	
95/17	Легкая атлетика	Метание мяча(к), равномерный бег до 6 мин	ОРУ в движении, метание мяча 150гр. (к), подтягивание ,равномерный бег до 6 минут с двумя ускорениями П/и: «Летающий мяч». Игра на внимание.	Уметь бегать в равномерном темпе, метать мяч	Куг, бег до 5 мин, подтягивание	1	
96/18	Легкая атлетика	Бег-6мин(к), прыжки через препятствия, п/и	ОРУ в движении, прыжки через препятствия, подтягивание, бег 6 мин. (к) Подвижные игры и эстафеты	Уметь бегать в равномерном темпе.	Куг, бег до 5 мин, подтягивание	1	
	Легкая атлетика	Подтягивание (к), подвижные игры и эстафеты	ОРУ в движении, прыжки через препятствия, подтягивание (к) .Подвижные игры и эстафеты.	Уметь подтягивать на перекладине	Куг, бег до 5 мин, подтягивание	1	

97/19	Легкая атлетика	Бег 2000м(к), подвижные игры и эстафеты	ОРУ в движении, бег 2000м (к), прыжки через препятствия. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь бегать в равномерном темпе, метать мяч	Куг, бег до 5 мин, подтягивание	1	
98/20	Легкая атлетика	Полоса препятствий(к), освоение элементов игры	ОРУ в движении. Преодоление полосы из 4-5 препятствий (к), футбол – совершенствование ведение мяча, отбор мяча, игра. П/и: «Летающий мяч»	Демонстрировать силу, ловкость, скорость	Куг, бег до 5 мин, подтягивание	1	
99/21	Легкая атлетика	Упражнения с набивными мячами, кроссовая подготовка	ОРУ с набивными мячами, эстафеты с набивными мячами, равномерный бег до 8 мин, Игра футбол, «Мяч среднему»	Демонстрировать силу, ловкость, скорость	Куг, подтягивание	1	
100/22	Легкая атлетика	Упражнения с набивными мячами, освоение элементов игры	ОРУ с набивными мячами, эстафеты с набивными мячами, равномерный бег до 8 мин, комбинации из освоенных элементов игры в футбол, двухсторонняя игра мини-футбол. П/и	Демонстрировать силу, ловкость, скорость	Куг, подтягивание	1	
101/23	Легкая атлетика	Полоса препятствий	ОРУ в движении Преодоление полосы препятствий (4-5 препятствий); эстафеты с препятствиями; бег до 6 минут. мини-футбол :ведение мяча, удары по катящемуся мячу ,отбор мяча, игра. Подвижная игра	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Куг, подтягивание	1	
102/24	Легкая атлетика	Полоса препятствий	ОРУ в движении Преодоление полосы препятствий (4-5 препятствий); эстафеты с препятствиями; бег до 6 минут. мини-футбол :ведение мяча, удары по катящемуся мячу ,отбор мяча, игра. Подвижная игра	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Куг, подтягивание	1	