

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе приказ Министерства образования РФ от 05 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», примерной программы по физической культуре 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ**

* + результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать:
* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

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

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
* понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания данному учебному предмету.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

**Оздоровительные системы физического воспитания.**

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским

физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных

акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и

высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх

(баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Прикладная физическая

подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами

спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|  |  |  |  |
|  |  | Класс |
|  |  |  |  |
|  |  | 11 |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Базовая часть | 78 |  |
|  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |  |
|  |  |  |  |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 16 |  |
|  |  |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  |
|  |  |  |  |
| 1.4 | Легкая атлетика | 23 |  |
|  |  |  |  |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Вариативная часть | 24 |  |
|  |  |  |  |
| 2.1 | Волейбол | 24 |  |
|  |  |  |  |
|  | Итого | 102 |  |

**Список литературы**

1. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. 1-8.
2. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011. - 128 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофмана. -М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во ACT» ; ООО «Изд-во Астрель»,

2003. - 526 с.

1. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа,

2001.-128 с.

* 1. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФН Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
	2. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М.: Просвещение, 1998. - 112 с.

|  |
| --- |
| **4.Тематическое планирование по физической культуре****10класс** |
| **№** | **разделы** | **тема** | **Количество часов отведенное на основе темы.** |
| 1 | Спортивные игры «баскетбол» | -Баскетбол ТБ на уроках баскетбола. Сохранений творческой активности и долголетия, предупреждений профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функций.-Баскетбол. Терминология спортивной игры «баскетбол».-Баскетбол техника владения мячом.-Баскетбол. Техника перемещений. Основы законодательства российской федераций в области физической культуры, спорта, туризма, охрану здоровья.-Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.-Баскетбол. Правила игры. Оздоровительные мероприятия по востоновлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности.-Баскетбол. Сеансы аутотренинга, релаксаций и самомассажа ,банные процедуры.-Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрок. -Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока.-Баскетбол. Передач мяча различными способами в движений с сопротивлением.-Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движений с сопротивлением.-Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.-Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуальная подготовка и требования безопасности.-Баскетбол. Броски мяча в прыжке со средней дистанций с сопротивлением.-Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанций с сопротивлением. -Баскетбол. Индивидуальные действия в защите»выравнивание, выбивание, накрытие броска» | 1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | -ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры. Опорный прыжок.-Висы и упоры. Опорный прыжок. Основы биомеханики гимнастических упражнений.-Висы и упоры. Опорный прыжок. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.-Висы и упоры. Опорный прыжок. Особенности методики занятий с младшими школьниками.-Висы и упоры. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах-Висы и упоры. Опорный прыжок-Висы и упоры. Опорный прыжок.-Висы и упоры. Опорный прыжок-Висы и упоры. Опорный прыжок. Подтягивание на результат «подготовка к сдаче норматива ВФСКГТО»-Акробатические упражнения, лазание. Длинный кувырок через препятствие 90см.-Акробатические упражнения, лазание. Длинный кувырок через препятствие 90см.-Акробатические лазание. Стойка помощью.-Акробатические упражнения, лазание. Прыжки в глубину.-Акробатические упражнения, лазание. Кувырок назад из стойки на руках.-Акробатические упражнения, лазание. Кувырок назад из стойки на руках.-Акробатические упражнения, ОРУ с предметами.-Акробатические упражнения, ОРУ с предметами.-Акробатические упражнения, лазание, прыжок через коня.-Акробатические упражнения, лазание, прыжок через коня.-Акробатические упражнения, лазание, прыжок через коня. Наклон вперед из положения стоя «Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО»-Акробатические упражнения, лазания. Кувырок назад из стойки на руках. | 1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч |
| 3 | Легкая атлетика | -Водный урок ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бек.-Спринтерский бег. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Подтягивание на результат «подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО»-Спринтерский бег. Основные механизмы энергообеспечения ла-ких упражнения.-Спринтерский бег . Виды соревнований по ла и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.-Прыжок в длину. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль формировании здорового образа жизни.-Прыжок в длину прикладное значение ла-ких упражнений. Прыжок в длину с места «подготовка к здаче норматива ВФСК ГТО» -Прыжок в длину. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.-Метание . Правила соревнований.-Метание гранаты из различных положений-Метание . Подготовка сдаче норматива ВФСК ГТО .-Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности-Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности.-Бег по пересеченной местности. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.-Бег по пересеченной местности. Основы механизма энергообеспечения ла-ских. Упражнений.-Бег по пересеченной местности. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Подготовка к сдаче нориотива ВФСК ГТО .-Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Прыжок высоту.-Спринтерский бег. Прыжок высоту. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.-Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Прикладное значение легкой атлетики упражнений.-Спринтерский высоту. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры оздоровительные ходьба и бег.-Спринтерский бег. Прыжок в высоту . Доврачебная помощь при травмах . Подготовка к сдаче нормотива ВФСК ГТО.-Метание .Правило соревнований.-Метание.-Метание. Подготовка к сдаче норматива ФВСК ГТО. | 1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч |
| 4 | Лыжная подготовка | -Лыжная подготовка. Т.Б. на уроках лыжной подготовки.-Лыжная подготовка. Правила проведения самостоятельных занятий.-Лыжная подготовка. Особенности физической подготовки лыжника.-Лыжная подготовка. Основные элементы тактики в лыжных гонках.-Лыжная подготовка. Правила соревнований.-Лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях.-Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук.-Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанций. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.-Лыжная подготовка.-Лыжная подготовка. Повороты упором.-Лыжная подготовка. Переход спопеременным ходом на одновременные.-Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом».-Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.-Лыжная подготовка. Подъем, пуски, торможения.-Лыжная подготовка. Прохождения дистанций 4км.-Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанций 5км(юноши), 3км (девушки) (коньковый ход). Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.-Лыжная подготовка.-Лыжная подготовка. | 1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч |
| 5 | Волейбол. | -Т.Б. на уроках спортивных игр. Волейбол. Индивидуальная подготовка и требования безопасности.-Волейбол. Терминология спортивной игры(волейбол).-Волейбол. Техника владения мячом.-Волейбол. Техника перемещений.-Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.-Волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и солевых качеств.-Волейбол. Правило игры.-Волейбол. Комбинаций из передвижений и остановок игрока.-Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке.-Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке.-Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке.-Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.-Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.-Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.-Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. -Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.-Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.-Волейбол. Зону.-Волейбол. Одиночное блокирование.-Волейбол. Одиночное блокирование.-Волейбол . Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.-Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.-Волейбол. Верхняя прямая подача прием подачи.-Волейбол. Верхняя прямая подача прием подачи. | 1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч1ч |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УРМАОУ «Голышмановская СОШ №2»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Петрушенко Ю.В. «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_г.  | Приложение №\_\_\_ к Рабочей программе учителя утвержденной приказом директора по школе от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_ |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**Класс: 10 класс**

**Учитель:** Молодцова Елена Михайловна

**Учебный год** – 2019/2020учебный год

Голышманово, 2019

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела, урока | Кол-во | Элементы содержания | Домашнее | Дата |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | часов |  | задание | проведения |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | пла | факт |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | н |  |  |
| 1 | Вводный урок по Т.Б. |  |  | 1 | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции | Разработать памятку по | 3.09. |  |  |
|  | Т.Б. на уроках легкой атлетики. |  | 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | технике безопасности |  |  |  |
|  | Спринтерский бег |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Спринтерский |  |  |  | бег. | 1 | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции | Стр.149-150 | 3.09. |  |  |
|  | Биомеханические | основы | техники |  | 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. |  |  |  |  |
|  | бега, | прыжков | и |  | метаний. |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы |  |  |  |  |
|  | Подтягивание |  | на |  | результат |  | бега |  |  |  |  |
|  | (Подготовка к сдаче норматива |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВФСК ГТО.). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Спринтерский |  | бег. | Основные | 1 | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции | Стр. 150-151 | 10.09 |  |  |
|  | механизмы энергообеспечения л/а- |  | 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные |  |  |  |  |
|  | ких упражнений. |  |  |  |  | беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Биохимические основы бега |  |  |  |  |
| 4 | Спринтерский |  | бег. | Виды | 1 | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных | Стр. 152-153 | 1009 |  |  |
|  | соревнований по л/а и рекорды. |  | способностей |  |  |  |  |
|  | Подготовка к сдаче | норматива |  |  |  |  |  |  |
|  | ВФСК ГТО. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Прыжок | в | длину. | Прикладное | 1 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых | Разработать памятку по | 18.09. |  |  |
|  | значениел/а-кихупражнений. |  | шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые | технике безопасности |  |  |  |
|  | Прыжок | в | длину | с | места |  | упражнения.Развитиескоростно-силовыхкачеств. |  |  |  |  |
|  | (Подготовка к сдаче норматива |  | Биохимические основы прыжков |  |  |  |  |
|  | ВФСК ГТО). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Прыжок | в | длину. | Доврачебная | 1 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых | Стр.157-158 | 19.09 |  |  |
|  | помощь при травмах. Подготовка к |  | качеств |  |  |  |  |
|  | сдаче норматива ВФСК ГТО. |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Метание. Правила соревнований. | 1 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. | Стр. 163-165 | 25.09. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Биохимическая основа метания |  |  |  |  |
| 9 | Метание гранаты из различных | 1 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный | Стр. 156-157 | 26.09. |  |  |
|  | положений. |  |  |  | бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | легкой атлетике, рекорды |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Метание. Подготовка к сдаче | 1 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно- | Комплекс упражнений 1 | 2.10. |  |  |
|  | норматива ВФСК ГТО. |  | силовых качеств |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Т.Б. | на | уроках | кроссовой | 1 | ТБ на уроках кроссовой подготовки. Бег 20 минут. | Разработать памятку по | 3.10. |  |  |
|  | подготовки. | Бег по | пересеченной |  | Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные | технике безопасности |  |  |  |
|  |  | беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие |  |  |  |  |
|  | местности. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Баскетбол. | Т.Б. на уроках | 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока | Разработать памятку по | 9.10. |  |  |
|  | баскетбола Сохранении творческой |  | Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча | технике безопасности |  |  |  |
|  | активности и долголетия, |  | в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. |  |  |  |  |
|  | предупреждении |  |  | Инструктаж по ТБ |  |  |  |  |
|  | профессиональных заболеваний и |  |  |  |  |  |  |
|  | вредных привычек, поддержании |  |  |  |  |  |  |
|  | репродуктивной функции |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Баскетбол. | Терминология | 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. | Стр. 142-143 | 10.10. |  |  |
|  | спортивной игры (баскетбол). |  | Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Баскетбол. Техника | владения | 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. | Стр. 144-145 | 16.10. |  |  |
|  | мячом. |  |  |  | Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Баскетбол. Техника перемещений. | 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. | Повторить строевые | 17.10. |  |  |
|  | Основы законодательства |  | Передачи мяча различными способами в движении. Бросок | упражнения |  |  |  |
|  | российской федерации в области |  | мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. |  |  |  |  |
|  | физической культуры, спорта, |  | Развитие скоростных качеств |  |  |  |  |
|  | туризма, охраны здоровья. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Баскетбол. | Индивидуальные, | 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока | Повторить строевые | 23.10. |  |  |
|  | групповые | и | командные |  | Передачи мяча различными способами в движении. Бросок | упражнения |  |  |  |
|  | атакующие | и | защитные |  | мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита |  |  |  |  |
|  | тактические действия. |  | Развитие скоростных качеств |  |  |  |  |
| 17 |  | Баскетбол. Правила игры. | 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока | Стр. 140-141 | 24.10. |  |  |
|  | Оздоровительные мероприятия по |  | Передачи мяча различными способами в движении. Бросок |  |  |  |  |
|  | восстановлению организма и |  | мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. |  |  |  |  |
|  | повышению работоспособности: |  | Развитие скоростных качеств |  |  |  |  |
|  | гимнастика при занятиях |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | умственной и физической |  |  |  |  |  |  |
|  | деятельностью;. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Баскетбол.. Сеансы аутотренинга, | 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. | Изучение нового мате- | 6.11. |  |  |
|  | релаксации и самомассажа, банные |  | Передачи мяча различными способами в движении с | риала |  |  |  |
|  | процедуры |  |  |  | сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Зонная защита Развитие скоростных качеств |  |  |  |  |  |
| 19 | Баскетбол. | Совершенствование | 1 | Совершенствование | передвижений | и | остановок | игрока. | Стр. 147-148 | 7.11 |  |  |
|  | передвижений и остановок игрок. |  | Передачи мяча различными способами в движении с |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Зонная защита. Развитие скоростных качеств |  |  |  |  |  |
| 20 | Баскетбол. | Совершенствование | 1 | Совершенствование | передвижений | и | остановок | игрока. | Комплекс упражнений 1 | 13.11. |  |  |
|  | передвижений и остановок игрока. |  | Передачи мяча различными способами в движении с |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | накрытие броска). Развитие скоростных качеств |  |  |  |  |  |
| 21 | Баскетбол. | Передачи | мяча | 1 | Совершенствование | передвижений | и | остановок | игрока. | Комплекс упражнений 1 | 14.11. |  |  |
|  | различными способами в движении |  | Передачи мяча различными способами в движении с |  |  |  |  |
|  | с сопротивлением. |  |  | 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 |  |  |  |  |  |
| 22 | Баскетбол. | Передачи | мяча | 1 | Совершенствование | передвижений | и | остановок | игрока. | Повторить строевые | 20.11 |  |  |
|  | различными способами в движении |  | Передачи мяча различными способами в движении с | упражнения |  |  |  |
|  | с сопротивлением. |  |  | сопротивлением. Ведение мяча с со-противлением. Бросок |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | накрытие броска). Развитие скоростных качеств |  |  |  |  |  |
| 23 | Баскетбол. | Ведение мяча | с | 1 | Совершенствование | передвижений | и | остановок | игрока. | Повторить строевые | 21.11 |  |  |
|  | сопротивлением. |  |  | Передачи мяча различными способами в движении с | упражнения |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 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 |  |  |  |  |  |
| 24 | Баскетбол. | Ведение мяча с | 1 | Совершенствование | передвижений | и | остановок | игрока. | Комплекс упражнений 2 | 27.11. |  |  |
|  | сопротивлением. Особенности |  | Передачи мяча различными способами в движении с |  |  |  |  |
|  | соревновательной деятельности в |  | сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок |  |  |  |  |
|  | массовых видах спорта; |  |  | мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. |  |  |  |  |
|  | индивидуальная подготовка и |  | Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные |  |  |  |  |
|  | требования безопасности. |  |  | действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Нападение через заслон. Развитие скоростные качеств |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Баскетбол. Бросок мяча в прыжке | 1 | Совершенствование | передвижений | и | остановок | игрока. | Стр. 145-146 | 28.11. |  |  |
|  | со средней | дистанции | с |  | Передачи мяча различными способами в движении с |  |  |  |  |
|  | сопротивлением. |  |  | сопротивлением. | Ведение мяча с | сопротивлением. | Бросок |  |  |  |  |
|  |  |  | мяча в прыжке | со | средней дистанции | с сопротивлением. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств |  |  |  |  |
| 26 | Баскетбол. Бросок мяча в прыжке | 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. | Комплекс упражнений 2 | 4.12 |  |  |
|  | со средней | дистанции | с |  | Передачи мяча различными способами в движении с |  |  |  |  |
|  | сопротивлением. |  |  |  | сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. |  |  |  |  |
| 27 | Баскетбол. | Индивидуальные | 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока | Комплекс упражнений 2 | 5.12. |  |  |
|  | действия в защите (вырывание, |  | Передачи мяча различными способами в движении с |  |  |  |  |
|  | выбивание, накрытие броска). |  | сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств |  |  |  |  |
| 28 | Т.Б. на уроках гимнастики. Висы и | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в | Разработать памятку по | 11.12 |  |  |
| колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технике безопасности |  |  |  |
|  | упоры. Опорный прыжок. |  |  | прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Т.Б. |  |  |  |  |
| 29 | Висы и упоры. Опорный прыжок. | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в | Комплекс упражнений 2 | 12.12. |  |  |
|  | Основы |  | биомеханики |  | колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис |  |  |  |  |
|  | гимнастических упражнений. |  | прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Висы и упоры. Опорный прыжок. | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в | Комплекс упражнений 2 | 18.12. |  |  |
|  | Влияние | гимнастических |  | колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. |  |  |  |  |
|  | упражнений | на | телосложение, |  | Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. |  |  |  |  |
|  | воспитание волевых качеств. |  |  | Развитие силы |  |  |  |  |
| 31 | Висы и упоры. Опорный прыжок. | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в | Стр. 95-96 | 19.12. |  |  |
|  | Особенности методики занятий |  | колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. |  |  |  |  |
|  | с младшими школьниками. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Развитие силы |  |  |  |  |
| 32 | Висы и упоры. Опорный прыжок. | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в | Стр. 96-97 | 25 12 |  |  |
|  | Оказание первой | помощи при |  | колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. |  |  |  |  |
|  | травмах. |  |  |  |  | Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.Развитие |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | силы |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Висы и упоры. Опорный прыжок. | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному | Комплекс упражнений 3 | 24.11 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | движении.Подтягиваниенаперекладине.Подъем |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | рук. Развитие силы |  |  |  |  |
| 34 | Висы и упоры. Опорный прыжок. | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в | Комплекс упражнений 3 | 27.11 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Висы и упоры. Опорный прыжок. | 1 | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. | Комплекс упражнений 3 | 26.12 |  |  |
|  | Подтягивание | на | результат |  | ОРУ на месте |  |  |  |  |
|  | (Подготовка к сдаче норматива |  |  |  |  |  |  |
|  | ВФСК ГТО.). |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Акробатические | упражнения, | 1 | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с | Комплекс упражнений 3 | 15.01 |  |  |
|  | лазание. Длинный | кувырок через |  | помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с |  |  |  |  |
|  |  | предметами. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
|  | препятствие 90 см. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Акробатические | упражнения, | 1 | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с | Комплекс упражнений 3 | 16.01 |  |  |
|  | лазание. Длинный кувырок через |  | помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с |  |  |  |  |
|  | препятствие 90 см. |  |  |  | предметами. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Акробатические лазание. |  | 1 | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с | Комплекс упражнений 3 | 22.01 |  |  |
|  | Стойка помощью. |  | помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | предметами. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Акробатические лазание. |  | 1 | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, | Стр. 97-98 | 23.01 |  |  |
|  | Стойка помощью. |  | стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |
| 40 | Акробатические | упражнения, | 1 | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, | Стр. 99-100 | 29.01 |  |  |
|  | лазание. Прыжки в глубину. |  | стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |
| 41 | Акробатические | упражнения, | 1 | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, | Стр. 101-102 | 30.01. |  |  |
|  | лазание. Кувырок назад из стойки |  | стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в |  |  |  |  |
|  | на руках. |  |  |  | глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Акробатические | упражнения, | 1 | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках | Стр. 103-104 | 5.02 |  |  |
|  | лазание. Кувырок назад из стойки |  | с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с |  |  |  |  |
|  | на руках. |  |  |  | предметами. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Акробатические упражнения, | 1 | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках | Комплекс упражнений 3 | 6.02. |  |  |
|  | лазание. ОРУ с предметами. |  | с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | предметами. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Акробатические | упражнения, | 1 | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с | Комплекс упражнений 3 | 12.02. |  |  |
|  | лазание. ОРУ с предметами. |  | помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | предметами. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Акробатические | упражнения, | 1 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | Комплекс упражнений 3 | 13.02. |  |  |
|  | лазание, прыжок через коня. |  | через коня |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Акробатические | упражнения, | 1 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | Комплекс упражнений 3 | 19.02 |  |  |
|  | лазание, прыжок через коня. |  | через коня |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47 | Акробатические | упражнения, | 1 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | Комплекс упражнений 3 | 20.02 |  |  |
|  | лазание, прыжок через коня. |  | через коня |  |  |  |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя |  |  |  |  |  |  |
|  | (Подготовка к сдаче норматива |  |  |  |  |  |  |
|  | ВФСК ГТО). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Акробатические | упражнения, | 1 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | Комплекс упражнений 3 | 26.02 |  |  |
|  | лазание. Кувырок назад из стойки |  | через коня |  |  |  |  |
|  | на руках. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Лыжная подготовка. |  | 1 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий | Комплекс упражнений 3 | 27 .02 |  |  |
|  | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. |  | лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | стойке устойчивости и смена ног во время спуска. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Развитие общей выносливости. |  |  |  |  |
| 50 | Лыжная | подготовка. | Правила | 1 | Влияние занятий лыжными гонками на укрепление | Комплекс упражнений 3 | 4.03 |  |  |
|  | проведения | самостоятельных |  | здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе |  |  |  |  |
|  |  | через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног |  |  |  |  |
|  | занятий. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | во время спуска Развитие общей выносливости. |  |  |  |  |
| 51 | Лыжная подготовка. Особенности | 1 | Согласование движений рук и ног в переходе через | Комплекс упражнений 3 | 5.03 |  |  |
|  | физической подготовки лыжника. |  | один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | скоростной выносливости |  |  |  |  |
| 52 | Лыжная подготовка. Основные | 1 | Согласованность движений рук и ног в переходе из | Комплекс упражнений 3 | 11.03 |  |  |
|  | элементы тактики в лыжных |  | наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в |  |  |  |  |
|  |  | положении шага. Развитие специальной выносливости. |  |  |  |  |
|  | гонках. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Лыжная | подготовка. Правила | 1 | Постановка палок на снег и отталкивание руками в | Комплекс упражнений 3 | 12.03 |  |  |
|  | соревнований. |  |  |  |  | переходе через один шаг. Согласованность движений |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперѐд |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | перед преодолением встречного склона. Развитие |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | скоростной выносливости. |  |  |  |  |
| 54 | Лыжная подготовка. Первая | 1 | Постановка палок на снег и отталкивание руками в | Комплекс упражнений 3 | 18.03 |  |  |
| переходе через один шаг. Согласованность движений рук и |  |  |
|  | помощь при травмах и |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперѐд перед |  |  |  |  |
|  | обморожениях. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | преодолением встречного склона. Развитие |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | скоростной выносливости. |  |  |  |  |
| 55 | Лыжная |  |  |  | подготовка. | 1 | Согласованность движений рук и ног в переходе | Комплекс упражнений 3 | 19.03 |  |  |
|  | Согласованность | движений рук и |  | со свободным движением рук. Отталкивание ногой в |  |  |  |  |
|  |  | переходе через один шаг. |  |  |  |  |
|  | ног в переходе со свободным |  |  |  |  |  |  |
|  | движением рук. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Лыжная подготовка. Контрольные | 1 | контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км | Разработать памятку по | 1.04 |  |  |
|  | нормативы на дистанции. |  | (девушки) (классический ход) | технике безопасности5 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подготовка к сдаче норматива |  |  |  |  |  |  |
|  | ВФСК ГТО. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Лыжная подготовка. |  | 1 | Согласованность движений и наклон туловища в переходе | Стр.170-171 | 2.04 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | со свободным движением рук. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Лыжная подготовка. Повороты | 1 | Повороты упором. | Стр. 171-172 | 8.04 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | упором. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Лыжная подготовка. Переход | 1 | Переход с попеременным ходом на одновременные. |  | Стр. 172-173 | 9.04 |  |  |
|  | спопеременным ходом | на |  |  |  |  |  |  |  |
|  | одновременные. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Лыжная подготовка. Торможение | 1 | Торможение и поворот «плугом». |  | Стр. 173-174 | 15.04 |  |  |
|  | и поворот «плугом». |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Лыжная | подготовка. | Элементы | 1 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил | Стр. 174-175 | 16.04 |  |  |
|  | тактики | лыжных | гонок: |  | лидирование, обгон, финиширование |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | распределение сил, лидирование, |  |  |  |  |  |  |  |
|  | обгон, финиширование. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Лыжная подготовка. Подъемы, | 1 | Подъемы, спуски, торможения. |  | Стр. 176-177 | 22.04 |  |  |
|  | спуски, торможения. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Лыжная подготовка. |  | 1 | Прохождение дистанции 4 км. |  | Стр. 178-179 | 23.04 |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Прохождение дистанции 4 км. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Лыжная подготовка. |  | 1 | Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км | Стр. 198-199 | 29.04 |  |  |
|  | (девушки) (коньковый ход) |  |  |  |
|  | Контрольный норматив на |  |  |  |  |  |  |
|  | дистанции 5 км (юноши), 3 км |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (девушки) (коньковый ход). |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подготовка к сдаче норматива |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВФСК ГТО. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Лыжная подготовка. |  | 1 | Выполнение перехода со свободным движением рук. |  | Стр.199-200 | 30.04 |  |  |
| 66 | Лыжная подготовка. |  | 1 | Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км | Комплекс упражнений 4 | 6.05 |  |  |
|  |  |  |  |  | (девушки) (свободный ход) |  |  |  |  |  |
| 67 | Т.Б. на уроках спортивных игр. | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя | Комплекс упражнений 4 | 7.05 |  |  |
|  | Волейбол. Индивидуальная |  | передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками |  |  |  |  |
|  | подготовка и требования |  | снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. |  |  |  |  |
|  | безопасности. |  |  | Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Инструктаж по ТБ |  |  |  |  |  |
| 68 | Волейбол. | Терминология | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя | Комплекс упражнений 4 | 13.05 |  |  |
|  | спортивной игры (волейбол). |  | передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| 69 | Волейбол. Техника владения | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя | Комплекс упражнений 4 | 14.05 |  |  |
|  | мячом. |  |  |  | передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Волейбол. Техника перемещений. | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя | Комплекс упражнений 4 | 20.05 |  |  |
|  |  |  |  |  | передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | руками снизу. Прямой нападающий удар через | сетку. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Развитие |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | координационных способностей |  |  |  |  |  |
| 71 | Волейбол. | Индивидуальные, | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Верхняя | Комплекс упражнений 4 | 21.05 |  |  |
|  | групповые | и |  | командные |  | передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя |  |  |  |  |
|  | атакующие | и |  | защитные |  | руками снизу. Прямой нападающий удар через | сетку. |  |  |  |  |
|  | тактические действия. |  |  | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координационных способностей |  |  |  |  |  |
| 72 | Волейбол. | Влияние | игровых | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока Верхняя | Приготовить сообщение | 27.05 |  |  |
|  | упражнений | на | развитие |  | передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя | на тему «История |  |  |  |
|  | координационных | способностей, |  | руками снизу. Прямой нападающий удар через | сетку. | лыжных гонок» |  |  |  |
|  | психические процессы, | воспитание |  | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Развитие |  |  |  |  |
|  | нравственных и солевых качеств. |  | координационных способностей |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73 | Волейбол. Правила игры. | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Верхняя | Комплекс упражнений 4 | 28.05 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- ю |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | приеммячаотсетки.Учебнаяигра.Развитие |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координационных способностей |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 74 | Волейбол. | Комбинации из | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Верхняя | Разработать памятку по |  |  |  |
|  | передвижений и остановок игрока. |  | передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. | технике безопасности |  |  |  |
|  |  | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- ю |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | приеммячаотсетки.Учебнаяигра.Развитие |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координационных способностей. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75 | Волейбол. Верхняя передача | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Верхняя | Стр. 125-126 |  |  |  |
|  | мяча в прыжке. |  |  |  | передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- ю |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | прием мяча от сетки. Учебная |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| 76 | Волейбол. Верхняя передача | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Верхняя | Стр.126-127 | 23.03 |  |  |
|  | мяча в прыжке. |  |  |  | передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- ю |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | прием мяча от сетки. Учебная |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| 77 | Волейбол. Верхняя передача | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Верхняя | Стр.127-128 | 2.04 |  |  |
|  | мяча в тройках. |  |  |  | передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- ю |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подачи.Учебнаяигра.Развитиекоординационных |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |
| 78 | Волейбол. Прием мяча двумя | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Верхняя | Стр.129-130 | 5.04 |  |  |
|  | руками снизу. |  |  |  | передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- ю |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием |  |  |  |
|  |  |  | подачи.Учебнаяигра.Развитиекоординационных |  |  |  |
|  |  |  | способностей |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 79 | Волейбол. Прием мяча двумя | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя | Стр.130-131 | 6.04 |  |
|  | руками снизу. |  | передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. |  |  |  |
|  |  |  | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю |  |  |  |
|  |  |  | зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя |  |  |  |
|  |  |  | прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие |  |  |  |
|  |  |  | координационных способностей |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 80 | Волейбол. Прямой нападающий | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя | Стр.132-133 | 9.04 |  |
|  | удар через сетку. |  | передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. |  |  |  |
|  |  |  | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю |  |  |  |
|  |  |  | зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя |  |  |  |
|  |  |  | прямая подача и прием подачи. Учебная |  |  |  |
|  |  |  | игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 81 | Волейбол. Прямой | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя | Стр.54-55 | 12.04 |  |
|  | нападающий удар через сетку. |  | передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками |  |  |  |
|  |  |  | снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. |  |  |  |
|  |  |  | Учебная игра. Развитие коор- динационных способностей |  |  |  |
| 82 | Волейбол. Верхняя передача | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока Верхняя | Стр.55-56 | 13.04 |  |
|  | мяча в шеренгах со сменой мест. |  | передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя |  |  |  |
|  |  |  | руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. |  |  |  |
|  |  |  | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие |  |  |  |
|  |  |  | координационных способностей |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 83 | Волейбол. Верхняя передача мяча в | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя | Стр.56-57 | 16.04 |  |
|  | шеренгах со сменой мест. |  | передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя |  |  |  |
|  |  |  | руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. |  |  |  |
|  |  |  | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие |  |  |  |
|  |  |  | координационных способностей |  |  |  |
| 84 | Волейбол. зону. | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя | Комплекс упражнений 5 | 19.04 |  |
|  |  |  | передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. |  |  |  |
|  |  |  | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- ю |  |  |  |
|  |  |  | зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, |  |  |  |
|  |  |  | приеммячаотсетки.Учебнаяигра.Развитие |  |  |  |
|  |  |  | координационных способностей |  |  |  |
| 85 | Волейбол. Одиночное | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя | Комплекс упражнений 5 | 20.04 |  |
|  | блокирование. |  | передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. |  |  |  |
|  |  |  | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- ю |  |  |  |
|  |  |  | зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, |  |  |  |
|  |  |  | прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие |  |  |  |
|  |  |  | координационных способностей |  |  |  |
| 86 | Волейбол. Одиночное | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя | Комплекс упражнений 5 | 23.04 |  |
|  | блокирование. |  | передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- ю |  |  |  |  |
|  |  |  | зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, |  |  |  |  |
|  |  |  | приеммячаотсетки.Учебнаяигра.Развитие |  |  |  |  |
|  |  |  | координационных способностей |  |  |  |  |
| 87 | Волейбол. Нижняя прямая | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя | Комплекс упражнений 5 | 26.04 |  |  |
|  | подача, прием мяча от сетки. |  | передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. |  |  |  |  |
|  |  |  | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- ю |  |  |  |  |
|  |  |  | зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, |  |  |  |  |
|  |  |  | прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие |  |  |  |  |
|  |  |  | координационных способностей |  |  |  |  |
| 88 | Волейбол. Нижняя прямая | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя | Комплекс упражнений 5 | 27.04 |  |  |
|  | подача, прием мяча от сетки. |  | передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. |  |  |  |  |
|  |  |  | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- ю |  |  |  |  |
|  |  |  | зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием |  |  |  |  |
|  |  |  | подачи.Учебнаяигра.Развитиекоординационных |  |  |  |  |
|  |  |  | способностей |  |  |  |  |
| 89 | Волейбол. Верхняя прямая | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя | Приготовить сообщение | 30.04 |  |  |
|  | подача прием подачи. |  | передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. | на тему «История |  |  |  |
|  |  | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- ю | волейбола» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием |  |  |  |  |
|  |  |  | подачи. Учебная игра. Развитие координационных |  |  |  |  |
|  |  |  | способностей |  |  |  |  |
| 90 | Волейбол. Верхняя прямая | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя | Комплекс упражнений 5 | 3.05 |  |  |
|  | подача прием подачи. |  | передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками |  |  |  |  |
|  |  |  | снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение |  |  |  |  |
|  |  |  | через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка |  |  |  |  |
|  |  |  | блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. |  |  |  |  |
|  |  |  | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| 91 | Т.Б. на уроках кроссовой | 1 | Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег 20 минут. | Комплекс упражнений 5 | 4.05 |  |  |
|  | подготовки. |  | Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные |  |  |  |  |
|  | Бег по пересеченной местности. |  | беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 92 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. | Разработать памятку по | 7.05 |  |  |
|  | Биомеханические основы |  | Специальные беговые упражнения. Спортивные игры | технике безопасности |  |  |  |
|  | техники бега, прыжков и |  | (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой |  |  |  |  |
|  | метаний. |  | атлетике, рекорды |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. | Стр.115-116 | 13.05 |  |  |
|  | Основные механизмы |  | Специальные беговые упражнения. Спортивные игры |  |  |  |  |
|  | энергообеспечения л/а-ских |  | (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой |  |  |  |  |
|  | упражнений. |  | атлетике, рекорды |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости | Стр.117-118 | 14.05 |  |  |
|  | Виды соревнований по л/а и |  |  |  |  |  |  |
|  | рекорды. Подготовка к сдаче |  |  |  |  |  |  |
|  | норматива ВФСК ГТО. |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 95 | Т. Б. на уроках легкой атлетики. | 1 | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Низкий старт 30 м. Бег по | Разработать памятку по | 20.05 |  |  |
|  | Спринтерский бег. Прыжок в |  | дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11- | технике безопасности |  |  |  |
|  | высоту. |  |  | 13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- |  |  |  |  |
|  |  |  |  | силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях |  |  |  |  |
|  |  |  |  | бегом |  |  |  |  |
| 96 | Спринтерский бег. Прыжок в | 1 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. | Стр.159-160 | 21.05 |  |  |
|  | высоту. Дозирование нагрузки при |  | Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. |  |  |  |  |
|  | занятиях бегом, прыжками и |  | Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |  |
|  | метанием. Подготовка к сдаче |  | Дозирование нагрузки при занятиях бегом |  |  |  |  |
|  | норматива ВФСК ГТО. |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 | Спринтерский бег. Прыжок в | 1 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. | Стр.160-162 | 27.05 |  |  |
|  | высоту. Прикладное значение л/а- |  | Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. |  |  |  |  |
|  | ских упражнений. |  |  | Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Дозирование нагрузки при занятиях бегом |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 | Спринтерский | высоту. | 1 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. | Приготовить сообщение | 28.05 |  |  |
|  | Комплексы | упражнений |  | Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. |  |  |  |  |
|  | адаптивной физической культуры; |  | Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |  |
|  | оздоровительные ходьба и бег. |  | Дозирование нагрузки при занятиях бегом |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 99 | Спринтерский бег. Прыжок в | 1 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. | Стр. 79-80 |  |  |  |
|  | высоту. Доврачебная помощь при |  | Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. |  |  |  |  |
|  | травмах. Подготовка | к сдаче |  | Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |  |
|  | норматива ВФСК ГТО. Прыжок в |  | Прикладное значение легкоатлетических упражнений |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | длину с места (Подготовка к сдаче |  |  |  |  |  |  |
|  | норматива ВФСК ГТО). |  |  |  |  |  |  |
| 100 | Метание. Правила соревнований. | 1 | Метание гранаты из различных положений. Метание на | Стр. 81-82 |  |  |  |
|  |  |  |  | дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Метание. |  | 1 | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие | Приготовить сообщение |  |  |  |
|  |  |  |  | скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой |  |  |  |  |
|  |  |  |  | атлетике, рекорды |  |  |  |  |
| 102 | Метание. Подготовка к сдаче | 1 | Метание фанаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно- |  |  |  |  |
|  | норматива ВФСК ГТО. |  |  | силовых качеств |  |  |  |  |