

ОТДЕЛЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ГОЛЫШМАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» «ЛАМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО \_\_\_\_\_

Протокол № 1  
от « 28 » августа 20 19 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
МАОУ «Голышмановская СОШ №2»

Иванов Ю.В. Петрушенко  
« 29 » августа 20 19 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ «Голышмановская  
СОШ №2»

И.И. Казанцева  
Приказ № 94 от « 30 » августа  
20 19 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Класс: 10

Уровень образования – среднее общее

Срок реализации программы – 2019/2020 учебный год

Количество часов по учебному предмету: 3 ч./неделю, всего – 102 ч/год

Рабочую программу составил:

А.В. Иванов, учитель физкультуры и ОБЖ

Год составления – май 2019 года

Класс: 10  
Уровень обр  
Срок реали  
Количество  
Рабочую пр  
А.В. Иванов  
Год состав

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 10 класс.**

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; -формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; -готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
  - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
  - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
  - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
  - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
  - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности..
- Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

## **Предметные результаты**

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
  - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
  - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
  - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

### 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 (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий)

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.

### Тематическое планирование 10 кл.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов отводимых на освоение темы
1	<b>Легкая атлетика</b>	<b>23</b>
	Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках легкой атлетики. История ГТО.	1
	Спринтерский бег. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).	1
	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	1
	Спринтерский бег. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
	Прыжок в длину. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	1
	Прыжок в длину. Прикладное значение л/а упражнений. Прыжок в длину с места (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).	1
	Прыжок в длину. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
	Метание. Правила соревнований.	1
	Метание разбега. Самоконтроль субъективные и объективные показатели самочувствия	1
	Метание гранаты на дальность. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности. . Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спорта. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1
	Бег по пересеченной местности.	1
	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности.	1
	Бег по пересеченной местности. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.	1
	Бег по пересеченной местности. Основные механизмы энергообеспечения л/а-ских упражнений.	1
	Бег по пересеченной местности. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	1
	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Прикладное значение л/а-ских упражнений. Метание. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
	Метание. Правила соревнований. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
	Метание. Правила соревнований.	1
	Метание.	1
	Метание. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
2	<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>	<b>16</b>



	Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола.	1
	Баскетбол. Терминология спортивной игры (баскетбол).	1
	Баскетбол. Техника владения мячом. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр	1
	Баскетбол. Техника перемещений.	1
	Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	1
	Баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1
	Баскетбол. Правила игры. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России	1
	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1
	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1
	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.	1
	Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1
	Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1
	Баскетбол. Бросок полукрюком в движении.	1
	Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1
	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите.	1
	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите.	1
3	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	21
	Т.Б. на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Особенности методики занятий с младшими школьниками.	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах.	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
	Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
	Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
	Висы и лазание. Подъем разгибом.	1
	Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук.	1
	Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук.	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах.	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1

	Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
	Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
	Висы и лазание. Подъем разгибом.	1
	Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук.	1
4	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>
	Лыжная подготовка. Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1
	Лыжная подготовка. Правила проведения самостоятельных занятий.	1
	Лыжная подготовка. Особенности физической подготовки лыжника.	1
	Лыжная подготовка. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1
	Лыжная подготовка. Правила соревнований.	1
	Лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1
	Лыжная подготовка.	1
	Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход). Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
	Лыжная подготовка.	1
	Лыжная упором.	1
	Лыжная подготовка. Переход с попеременным ходом на одновременные.	1
	Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный ход.	1
	Лыжная подготовка. Коньковый ход. Повторение.	1
	Лыжная подготовка.	1
	Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход). Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
	Лыжная подготовка. Спуск с преодолением неровностей склона.	1
	Лыжная подготовка	1
	Бег на результат (3000 м).	1
5	<b>Волейбол</b>	<b>24</b>
	Т.Б. на Волейбол.	1
	Волейбол. Терминология спортивной игры (волейбол).	1
	Волейбол. Техника владения мячом.	1
	Волейбол. Техника перемещений.	1
	Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	1
	Волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1
	Волейбол. Правила игры.	1
	Стойка	1
	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1
	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1
	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1

	Волейбол. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1
	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1
	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1
	Волейбол. Позиционное нападение со сменой мест.	1
	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1
	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1
	Волейбол. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование.	1
	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1
	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
	Волейбол. Учебная игра.	1
	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1
	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1
6	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Итого:	102

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**10 класс**

№	Тема раздела, урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения	
				план	факт
1	Вводный урок по Т.Б. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. История ГТО.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б.	<b>Знать</b> роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Технику выполнения упражнений. <b>Уметь</b> осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью; пробегать с максимальной скоростью 100 метров	2.09	
2	Спринтерский бег. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Знать</b> технику выполнения стартового разгона <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30	4.09	
3	Спринтерский бег. Основные механизмы энергообеспечения л/а- ких упражнений.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Знать</b> технику выполнения стартового разгона <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30	7.09	
4	Спринтерский бег. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<b>Знать</b> технику выполнения стартового разгона <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30	8.09	
5	Прыжок в длину. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Самоконтроль субъективные и объективные показатели самочувствия.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<b>Знать</b> технику выполнения прыжка в длину с разбега. <b>Уметь</b> выполнять прыжки с разбега	11.09	

6	Прыжок в длину. Прикладное значение л/а-ких упражнений. Прыжок в длину с места (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега. Уметь выполнять прыжки с разбега и с места	14.09	
7	Прыжок в длину. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега. Уметь выполнять прыжки с разбега	15.09	
8	Метание. Правила соревнований.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<b>Знать</b> технику выполнения метания малого мяча. <b>Уметь</b> метать мяч на заданное расстояние	18.09	
9	Метание гранаты из различных положений.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Знать</b> технику выполнения метания гранаты. <b>Уметь</b> метать гранату на заданное расстояние	21.09	
10	Метание. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Знать</b> технику выполнения метания гранаты. <b>Уметь</b> метать гранату на заданное расстояние	22.09	
11	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности.	ТБ на уроках кроссовой подготовки. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Знать</b> технику выполнения бега на средние дистанции <b>Уметь</b> бегать на 1 000м и 2000м	25.09	
12	Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола. Причины возникновения травм и повреждений при занятии физической культурой и спорта. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Знать</b> технику владения мячом. <b>Уметь</b> выполнять технику <b>владения МЯЧОМ</b>	28.09	
13	Баскетбол. Терминология спортивной игры (баскетбол).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> технику владения мячом. <b>Уметь</b> выполнять передачу мяча различными способами	29.09	
14	Баскетбол. Техника владения мячом.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> технику владения мячом. <b>Уметь</b> выполнять технику <b>владения мячом</b>	2.10	
15	Баскетбол. Техника перемещений.	Совершенствование передвижений и остановок	<b>Знать</b> технику игры в баскетбол	5.10	

	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр	игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		
16	Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита Развитие скоростных качеств	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	6.10	
17	Баскетбол. Правила игры.	Совершенствование передвижений и остановок игрока Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	9.10	
18	Баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	Совершенствование 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. Зонная защита Развитие скоростных качеств	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	12.10	
19	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрок.	Совершенствование 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. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	13.10	
20	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Совершенствование 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	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	16.10	
21	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Совершенствование 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	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия, выполнять броски со средней дистанции	19.10	
22	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со-	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия, выполнять броски со средней дистанции	20.10	

		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 сопротивлением. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России	Совершенствование 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	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия, выполнять броски со средней дистанции	23.10	
24	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствование 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. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростные качеств	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия, выполнять броски со средней дистанции	26.10	
25	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Совершенствование 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. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия, выполнять броски со средней дистанции	27.10	
26	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Совершенствование 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. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия, выполнять броски со средней дистанции	9.11	
27	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Совершенствование 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. Сочетание приемов:	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	10.11	

		ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств			
28	Т.Б. на уроках гимнастики. Висы и упоры. Опорный прыжок.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по Т.Б.	Знать Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру	13.11	
29	Висы и упоры. Опорный прыжок. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	Знать технику выполнения висов и упоров ,опорного прыжка. Уметь выполнять висы и упоры, опорный прыжок.	16.11	
30	Висы и упоры. Опорный прыжок. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Знать технику выполнения висов и лазания по канату и шесту. Уметь выполнять висы и лазать по канату и шесту	17.11	
31	Висы и упоры. Опорный прыжок. Особенности методики занятий с младшими школьниками.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Знать технику выполнения висов и лазания по канату и шесту. Уметь выполнять висы и лазать по канату и шесту	20.11	
32	Висы и упоры. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Знать технику выполнения висов и лазания по канату и шесту. Уметь выполнять висы и лазать по канату и шесту	23.11	
33	Висы и упоры. Опорный прыжок.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в 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	Знать технику выполнения висов и лазания по канату и шесту. Уметь выполнять висы и лазать по канату и шесту	24.11	
34	Висы и упоры. Опорный прыжок.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в 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	Знать технику выполнения висов и лазания по канату и шесту. Уметь выполнять висы и лазать по канату и шесту	27.11	
35	Висы и упоры. Опорный прыжок. Подтягивание на результат	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату	Знать технику выполнения висов и лазания по канату и шесту. Уметь выполнять висы и лазать по канату и шесту	30.11	



	(Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).	на скорость. ОРУ на месте			
36	Акробатические упражнения, лазание. Длинный кувырок через препятствие 90 см.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения «длинный кувырок через препятствие»	1.12	
37	Акробатические упражнения, лазание. Длинный кувырок через препятствие 90 см.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения «длинный кувырок через препятствие»	4.12	
38	Акробатические лазание. Стойка помощью.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения «стойку с помощью»	7.12	
39	Акробатические лазание. Стойка помощью.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения «стойку с помощью»	8.12	
40	Акробатические упражнения, лазание. Прыжки в глубину.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения «стойку с помощью, опорный прыжок через коня».	11.12	
41	Акробатические упражнения, лазание. Кувырок назад из стойки на руках.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения «Опорный прыжок через коня, ОРУ с предметами».	14.12	
42	Акробатические упражнения, лазание. Кувырок назад из стойки на руках.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения «Опорный прыжок через коня, ОРУ с предметами»	15.12	
43	Акробатические упражнения, лазание. ОРУ с предметами.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения «Стойку на руках с помощью, ОРУ с предметами»	18.12	
44	Акробатические упражнения, лазание. ОРУ с предметами.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения «длинный кувырок через препятствие, ОРУ с предметами».	21.12	
45	Акробатические упражнения,	Комбинация из разученных элементов.	Знать технику выполнения акробатических упражнений	22.12	

	лазание, прыжок через коня.	Опорный прыжок через коня	Уметь выполнять акробатические упражнения , стойку с помощью,опорный прыжок через коня		
46	Акробатические упражнения, лазание, прыжок через коня.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения , стойку с помощью,опорный прыжок через коня	25.12	
47	Акробатические упражнения, лазание, прыжок через коня. Наклон вперед из положения стоя (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения , стойку с помощью,опорный прыжок через коня	28.12	
48	Акробатические упражнения, лазание. Кувырок назад из стойки на руках.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения , кувырок назад из стойки на руках.	29.12	
49	Лыжная подготовка. Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий 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.	Знать Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами. Уметь выполнять сольжение без палок.ОРУ	15.01	
50	Лыжная подготовка. Правила проведения самостоятельных занятий.	Влияние занятий 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.	Знать основы биомеханики,элементы самоконтроля.Различные виды лыжных ходов.Уметь применять различные виды ходов на различном рельефе местности.	18.01	
51	Лыжная подготовка. Особенности физической подготовки лыжника.	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости	Знать Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами. Уметь выполнять сольжение без палок.ОРУ	19.01	
52	Лыжная подготовка. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости.	Знать основы биомеханики,элементы самоконтроля.Различные виды лыжных ходов.Уметь применять различные виды ходов на различном рельефе местности	22.01	
53	Лыжная подготовка. Правила соревнований.	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперед перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Знать основы биомеханики,элементы самоконтроля.Различные виды лыжных ходов.Уметь применять различные виды ходов на различном рельефе местности	25.01	
54	Лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность	Знать основы биомеханики,элементы самоконтроля.Различные виды лыжных	26.01	

		движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	ходов. Уметь применять различные виды ходов на различном рельефе местности		
55	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук.	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	Знать основы биомеханики, элементы самоконтроля. Различные виды лыжных ходов. Уметь применять различные виды ходов на различном рельефе местности	29.01	
56	Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	Знать основы биомеханики, элементы самоконтроля. Различные виды лыжных ходов. Уметь применять различные виды ходов на различном рельефе местности	1.02	
57	Лыжная подготовка.	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	Знать основы биомеханики, элементы самоконтроля. Различные виды лыжных ходов. Уметь применять различные виды ходов на различном рельефе местности	2.02	
58	Лыжная подготовка. Повороты упором.	Повороты упором.	Знать технику выполнения поворота упором. Уметь выполнять поворот упором.	5.02	
59	Лыжная подготовка. Переход с попеременным ходом на одновременные.	Переход с попеременным ходом на одновременные.	Знать технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные	8.02	
60	Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом».	Торможение и поворот «плугом».	Знать технику выполнения торможения «Плугом».. Уметь выполнять торможение и поворот «Плугом»	9.02	
61	Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил лидирование, обгон, финиширование	Знать технику прохождения дистанции до 5км. Со сменой ходов. Уметь проходить дистанцию 5км. Со сменой ходов	12.02	
62	Лыжная подготовка. Подъемы, спуски, торможения.	Подъемы, спуски, торможения.	Знать технику прохождения дистанции до 5км. Со сменой ходов. Уметь проходить дистанцию 5км. Со сменой ходов	15.02	
63	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 4 км.	Прохождение дистанции 4 км.	Знать технику прохождения дистанции до 5км. Со сменой ходов. Уметь проходить дистанцию 5км. Со сменой ходов	16.02	
64	Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход). Подготовка к	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	Знать технику прохождения дистанции до 5км. Со сменой ходов. Уметь проходить дистанцию 5км. Со сменой ходов	19.02	

	сдаче норматива ВФСК ГТО.				
65	Лыжная подготовка.	Выполнение перехода со свободным движением рук.	<b>Знать</b> технику прохождения дистанции до 5км. Со сменой ходов. <b>Уметь</b> проходить дистанцию 5км. Со сменой ходов	22.02	
66	Лыжная подготовка.	Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход)	<b>Знать</b> технику прохождения дистанции до 5-10км. Со сменой ходов. <b>Уметь</b> проходить дистанцию 5-10км. Со сменой ходов	26.02	
67	Т.Б. на уроках спортивных игр. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Знать</b> Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий <b>Уметь</b> выполнять стойки и перемещения	1.03	
68	Волейбол. Терминология спортивной игры (волейбол).	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Знать</b> Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий <b>Уметь</b> выполнять стойки и перемещения	2.03	
69	Волейбол. Техника владения мячом.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи, верхнюю передачу мяча, прием мяча снизу. <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу, верхнюю передачу мяча, прием мяча снизу.	5.03	
70	Волейбол. Техника перемещений.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя 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	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи, верхнюю передачу мяча, прием мяча снизу. <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу, верхнюю передачу мяча, прием мяча снизу.	12.03	
71	Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи, верхнюю передачу мяча, прием мяча снизу, прямой нападающий удар. <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую	12.03	

		ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	подачу,верхнююпередачу мяча,прием мяча снизу,прямой нападающий удар..		
72	Волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и солевых качеств.	Комбинации из передвижений и остановок игрока Верхняя 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	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи,верхнюю передачу мяча,прием мяча снизу,прямой нападающий удар.. <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу,верхнююпередачу мяча,прием мяча снизу,прямой нападающий удар	15.03	
73	Волейбол. Правила игры.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя 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	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи,блокирование <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу,блокирование.	16.03	
74	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя 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.	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи,блокирование <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу,блокирование.	19.03	
75	Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя 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	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи,блокирование,прием мяча от сетки. <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу,блокирование,прием мяча от сетки.	22.03	
76	Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя 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	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи,блокирование <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу,блокирование.	23.03	
77	Волейбол. Верхняя передача мяча в тройках.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя 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. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи,верхнюю передачу мяча,прием мяча снизу. <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу,верхнююпередачу мяча,прием мяча снизу.	2.04	

78	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя 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. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи,,верхнюю передачу мяча,прием мяча снизу. <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу,верхнюю передачу мяча,прием мяча снизу.	5.04	
79	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя 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	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи,,верхнюю передачу мяча,прием мяча снизу. <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу,верхнюю передачу мяча,прием мяча снизу.	6.04	
80	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя 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	<b>Знать</b> технику выполнения прямого нападающего удара,,верхнюю передачу мяча,прием мяча снизу. <b>Уметь</b> выполнять прямой нападающий удар,верхнюю передачу мяча,прием мяча снизу.	9.04	
81	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Знать</b> технику выполнения прямого нападающего удара,,верхнюю передачу мяча,прием мяча снизу. <b>Уметь</b> выполнять прямой нападающий удар,верхнюю передачу мяча,прием мяча снизу	12.04	
82	Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя 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	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи,,верхнюю передачу мяча,прием мяча снизу,прямой нападающий удар.. <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу,верхнюю передачу мяча,прием мяча снизу,прямой нападающий удар	13.04	
83	Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя 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	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи,,верхнюю передачу мяча,прием мяча снизу,прямой нападающий удар.. <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу,верхнюю передачу мяча,прием мяча снизу,прямой нападающий удар	16.04	
84	Волейбол. зону.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи,,верхнюю передачу мяча,прием мяча снизу,прямой нападающий удар.. <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую	19.04	

		блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	подачу, верхнюю передачу мяча, прием мяча снизу, прямой нападающий удар		
85	Волейбол. Одиночное блокирование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя 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	<b>Знать</b> технику выполнения прямого нападающего удара, верхнюю передачу мяча, прием мяча снизу, одиночного блокирования. <b>Уметь</b> выполнять прямой нападающий удар, верхнюю передачу мяча, прием мяча снизу, одиночное блокирование.	20.04	
86	Волейбол. Одиночное блокирование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя 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	<b>Знать</b> технику выполнения прямого нападающего удара, верхнюю передачу мяча, прием мяча снизу, одиночного блокирования. <b>Уметь</b> выполнять прямой нападающий удар, верхнюю передачу мяча, прием мяча снизу, одиночное блокирование	23.04	
87	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя 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	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи, блокирование, прием мяча от сетки. <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу, блокирование, прием мяча от сетки..	26.04	
88	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя 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. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи, блокирование <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу, блокирование.	27.04	
89	Волейбол. Верхняя прямая подача прием подачи.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя 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. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Знать</b> технику верхней прямой подачи, блокирование <b>Уметь</b> выполнять верхнюю прямую подачу, блокирование.	30.04	
90	Волейбол. Верхняя прямая подача прием подачи.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка	<b>Знать</b> технику верхней прямой подачи, блокирование <b>Уметь</b> выполнять верхнюю прямую подачу, блокирование.	3.05	

		блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
91	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности.	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Знать</b> технику бега по пересечённой местности <b>Уметь</b> бегать по пересечённой местности	4.05	
92	Бег по пересеченной местности. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Знать</b> технику бега по пересечённой местности <b>Уметь</b> бегать по пересечённой местности	7.05	
93	Бег по пересеченной местности. Основные механизмы энергообеспечения л/а-ских упражнений.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Знать</b> технику бега по пересечённой местности <b>Уметь</b> бегать по пересечённой местности	10.05	
94	Бег по пересеченной местности. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	<b>Знать</b> технику бега по пересечённой местности <b>Уметь</b> бегать по пересечённой местности	11.05	
95	Т. Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Знать</b> технику выполнения прыжка в высоту, Т.Б. <b>Уметь</b> выполнять прыжок в высоту	14.05	
96	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Знать</b> технику выполнения прыжка в высоту, Т.Б. <b>Уметь</b> выполнять прыжок в высоту	17.05	
97	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Прикладное значение л/а- ских упражнений.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Знать</b> технику выполнения прыжка в высоту, Т.Б. <b>Уметь</b> выполнять прыжок в высоту	18.05	
98	Спринтерский бег..	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при	<b>Знать</b> технику выполнения стартового разгона <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30	21.05	



		занятиях бегом			
99	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<b>Знать</b> технику выполнения стартового разгона <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30	24.05	
100	Метание. Правила соревнований.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Знать</b> технику метания гранаты на дальность <b>Уметь</b> выполнять метание гранаты на дальность	25.05	
101	Метание.	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Знать</b> технику метания мяча на дальность <b>Уметь</b> выполнять метание мяча на дальность	28.05	
102	Метание. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Знать</b> технику метания мяча на дальность <b>Уметь</b> выполнять метание мяча на дальность	31.05	