

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса составлена в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613); в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №5, с учетом авторской программы «Физическая культура 10-11 класс» (автор: В.И. Лях).

Рабочая программа конкретизирует распределение учебного материала по темам и последовательность изучения тем с учетом логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся, межпредметных и внутрипредметных связей.

Учебник «Физическая культура 10-11-х классы» В.И. Лях, Москва «Просвещение», 2018 г.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Личностные  
результаты

У обучающегося будут сформированы:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; 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 личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

<p>Метапредметные результаты</p>	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>• 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;</li> <li>• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</li> <li>• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> <li>• умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;</li> <li>• умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</li> <li>• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</li> <li>• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;</li> <li>• формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);</li> <li>• формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</li> <li>• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</li> <li>• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> <li>• быть готовым на урок по физической культуре, в соответствии с требованиями учителя (форма одежды, обувь и внешний вид учащегося);</li> <li>• соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Предметные результаты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучающийся научится:</li> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и</li> </ul>

профилактикой вредных привычек;

- 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;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 2.Содержание учебного предмета, курса.

### **Базовый уровень**

#### **Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

#### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание

гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

### Тематическое планирование уроков по физической культуре, 10 класс.

№ п/п	Тема урока.	Кол-во часов	Дата.		Тип урока	Содержание, основные понятия
			план	факт		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>				
1	Вводный инструктаж , техника безопасности по легкой атлетики. Бег 30 м. Техника метание мяча,гранаты.	1			ОНЗ	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, бег 30 м. Бег в медленном темпе 2000 м. Метание мяча, на дальность. Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках, влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека; - основы техники и правильно выполнять низкий старт Уметь: - правильно выполнять низкий старт; - метать мяча
2	Техника бега с низкого старта. Техника метание мяча,гранаты.	1			ОНЗ	Низкий старт, бег 60 м. Бег в медленном темпе 2000 м. Метание мяча, на дальность. Совершенствовать технику низкого старта и стартовый разгон. Оценить быстроту в беге на 60м: Развитие скоростной выносливости в линейной эстафете с этапом до 50м.
3	Бег 60м. Метание мяча,гранаты на дальность. Бег 1000м.	1			УРК	Физическая культура и спорт – одно из средств физического развития личности, подготовки девушек к трудовой и общественной деятельности, гармоничного развития будущей матери. Старт в эстафетном беге. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Бег 30 м (с). Метание мяча на дальность. Бег 1 000 м. в среднем темпе. . Уметь: - пробегать 60 м на скорость; - метание мяча на дальность в коридоре 10м; - преодолевать полосу препятствий без опоры; - принимать старт в эстафетном беге и передавать эстафетную палочку;

						- пробежать 1 000 м
4	Бег 100м. Метание мяча,гранаты на дальность. Бег 1000м.	1			УРК	Старт в эстафетном беге. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Бег 30 м (с). Метание мяча на дальность. Бег 1 000 м. в среднем темпе. Уметь: - пробежать 100 м на скорость; - метание мяча на дальность в коридоре 10м; - преодолевать полосу препятствий без опоры; - принимать старт в эстафетном беге и передавать эстафетную палочку; - пробежать 1 000 м
5	Бег 100м. Метание мяча,гранаты на дальность. Бег 1000м.	1			ОНЗ	Старт в эстафетном беге. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Бег 30 м (с). Метание мяча на дальность. Бег 1 000 м. в среднем темпе. Уметь: - пробежать 100 м на скорость; - метание мяча на дальность в коридоре 10м; - преодолевать полосу препятствий без опоры; - принимать старт в эстафетном беге и передавать эстафетную палочку; - пробежать 1 000 м
6	Бег 100м. на результат. Бег в среднем темпе.	1			УРК	Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности.Оценить бег 100 м на результат. Кроссовая подготовка, бег в среднем темпе до 8 – 12 мин. С 3-4 ускорениями по 50-60м. Метание мяча. Спортивные игры - преодолевать полосу препятствий без опоры; - принимать старт в эстафетном беге и передавать эстафетную палочку; - пробежать 1 000 м на результат
7	Бег 500м. Метание мяча,гранаты на дальность.	1			ОНЗ	Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями. Бег 500м на результат. Спортивные игры. Уметь демонстрировать скоростную выносливость в беге на 500м: м – 1.45 - 1.55 – 2.10 д – 1.55 – 2.00 – 2.18 Выполнять метание мяча на дальность
8	Кроссовая подготовка. Метание гранаты на результат. Спортивные игры.	1			УОМН	Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности. Кроссовая подготовка, бег в среднем темпе до 8 – 12 мин. С 3-4 ускорениями по 50-60м. Метание мяча на результат (к). Спортивные игры Уметь: - пробежать дистанцию 100м с максимальной скоростью; - правильно подбирать и выполнять разбег и отталкивание; - пробежать 2 000 м с равномерной скоростью.
9	Бег 1000м. Прыжки в длину с разбега.	1			ОНЗ	Бег 1000м в среднем темпе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Уметь: - пробежать дистанцию 100м с максимальной скоростью; - правильно подбирать и выполнять разбег и отталкивание; - пробежать 2 000 м с равномерной скоростью на результат



10	Бег 1000м. Прыжки в длину с разбега.	1			УОМН	Бег 1000м в среднем темпе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Уметь: - пробегать дистанцию 100м с максимальной скоростью; - правильно подбирать и выполнять разбег и отталкивание;
11	Бег 1000м. на результат. Прыжки в длину с разбега.	1			ОНЗ	Оценить бег 1000м на результат (к).. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Уметь: - пробегать дистанцию 100м с результат - правильно подбирать и выполнять разбег и отталкивание;
12	Прыжки в длину с разбега. Кросс 2000 м.	1			УРК	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 2 000в среднем темпе. Уметь: - выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (акцент на активное отталкивание); - пробегать кросс 2 000м. равномерной скоростью
13	Преодоление препятствий. Бег 2000 без учета времени	1			ОНЗ	Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры. Спортивные игры на развитие быстроты. Бег 2 000 без учета времени Уметь: - преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия с опорой и без опоры; - выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (акцент на активное отталкивание); - метать гранату на результат; - пробегать кросс 2 000 с равномерной скоростью
14	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег 2000 без учета времени	1			УОМН	Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры. Спортивные игры на развитие быстроты. Бег 2 000 без учета времени Уметь: - преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия с опорой и без опоры; - выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (акцент на активное отталкивание); - пробегать кросс 2 000 с равномерной скоростью
15	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3*10.	1			УОМН	Показать прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3*10 (С). Тестирование. Уметь выполнять прыжок в длину с места на результат: м – 210 – 210 - 180 д – 185 – 170 - 140 Развитие ловкости, координации в челночном беге. Развитие силы в упр. подтягивание, на пресс.
16	Прыжок в длину с места. Тест в подтягивании на результат	1			УРК	Совершенствование прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10 (С). Показать выполнение теста в подтягивании на результат. Развитие силовой выносливости в упражнении. Учиться выполнять прыжок в длину с места. Уметь выполнять челночный бег 3*10. Демонстрировать силовую выносливость в подтягивании: м –11 – 7 - 7

						д -15 – 10-5 Учиться выполнять прыжок в длину с места.
	<b>Спортивные игры(волейбол)</b>	<b>16</b>				
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Подача мяча. Учебная игра	1			ОНЗ	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения. ВПМ, НПМ во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку. Подача мяча в сетку, через сетку, прием мяча сверху, снизу. Р.Д.К. Учебная игра Знать: - технику безопасности Уметь: - выполнять стойки волейболиста, передвижения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; - выполнять передачи во встречных колоннах
18	Подача мяча во встречных колоннах Учебная игра	1			ОНЗ	Стойки и передвижения. ВПМ, НПМ во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку. Подача мяча в сетку, через сетку, прием мяча сверху, снизу. Р.Д.К. Учебная игра Знать: - технику безопасности Уметь: - выполнять стойки волейболиста, передвижения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; - выполнять передачи во встречных колоннах
19	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1			ОНЗ	Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая передача в зоны 4,2. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания. Одиночное блокирование. Учебная игра 2 -3 касания. Р.Д.К. Уметь: - выполнять прием мяча сверху, снизу после передвижения; - ставить одиночный блок; - вести игру на 2-3 касания по упрощенным правилам
20	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1			ОНЗ	Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая передача в зоны 4,2. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания. Одиночное блокирование. Учебная игра 2 -3 касания. Р.Д.К. Уметь: - выполнять разбег и отталкивание для нападающего удара; - выполнять комбинацию из стоек и перемещений; - выполнять комплекс упражнения для развития скорости
21	Прямой нападающий удар, одиночное блокирование. Учебная игра.	1			ОНЗ	Стойки и перемещения. Р.Д.К. Прием подач. Прием снизу. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером, одиночное блокирование. Учебная игра на 2-3 касания Уметь: - выполнять нападающий удар или передачу сверху в прыжке через сетку;

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мяч снизу, выполнять точную подачу;</li> <li>- вести игру с выполнением передачи в прыжке через сетку</li> </ul>
22	Прямой нападающий удар, одиночное блокирование. Учебная игра.	1			УРК	<p>Стойки и перемещения. Р.Д.К. Прием подач. Прием снизу. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером, одиночное блокирование. Учебная игра на 2-3 касания</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять блок с подставки, передачу на спину, подавать на точность;</li> <li>- вести игру на 2-3 касания;</li> <li>- выполнять упражнения для развития прыгучести</li> </ul>
23	Нападающий удар. Подачи мяча. Прием подачи. Учебная игра.	1			УОМН	<p>Нападающий удар или передача в прыжке через сетку. Прием мяча от нападающего удара или передачи мяча в прыжке через сетку. Подачи мяча (к). Прием подач (к). Р.Д.К. Учебная игра на 2-3 касания</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять нападающий удар или передачу сверху в прыжке через сетку;</li> <li>- принимать мяч снизу, выполнять точную подачу;</li> <li>- вести игру с выполнением передачи в прыжке через сетку</li> </ul>
24	Нападающий удар. Подачи мяча. Прием подачи. Учебная игра.	1			УОМН	<p>Нападающий удар или передача в прыжке через сетку. Прием мяча от нападающего удара или передачи мяча в прыжке через сетку. Подачи мяча (к). Прием подач (к). Р.Д.К. Учебная игра на 2-3 касания</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять нападающий удар или передачу сверху в прыжке через сетку;</li> <li>- принимать мяч снизу, выполнять точную подачу;</li> <li>- вести игру с выполнением передачи в прыжке через сетку</li> </ul>
25	Блокирование нападающего удара. Подача на точность. Учебная игра.	1			ОНЗ	<p>Блокирование нападающего удара. Передача мяча стоя спиной к цели. Подача на точность. Р.Д.К. Учебная игра на 2-3 касания</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять блок с подставки, передачу на спину, подавать на точность;</li> <li>- вести игру на 2-3 касания;</li> <li>- выполнять упражнения для развития прыгучести</li> </ul>
26	Блокирование нападающего удара. Подача на точность. Учебная игра.	1			УРК	<p>Блокирование нападающего удара. Передача мяча стоя спиной к цели. Подача на точность. Р.Д.К. Учебная игра.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять блок с подставки, передачу на спину, подавать на точность;</li> <li>- вести игру на 2-3 касания;</li> <li>- выполнять упражнения для развития прыгучести</li> </ul>
27	Прямой нападающий удар с передачи партнера. Учебная игра.	1			ОНЗ	<p>Стойки и перемещения. Прямой нападающий удар с передачи партнера. ВПМ, НПМ в тройках со сменой мест и за голову. Р.Д.К. Учебная игра</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комбинацию из стоек;</li> <li>- выполнять передачи мяча в усложненных условиях, нападающий удар на точность по зонам;</li> </ul>
28	Прямой нападающий удар с передачи партнера. Учебная игра.	1			ОНЗ	<p>Стойки и перемещения. Прямой нападающий удар с передачи партнера. ВПМ, НПМ в тройках со сменой мест и за голову. Р.Д.К. Учебная игра</p>

	игра.					<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комбинацию из стоек;</li> <li>- выполнять передачи мяча в усложненных условиях, нападающий удар на точность по зонам;</li> </ul>
29	Прием мяча снизу. Прием и передача мяча. Учебная игра.	1			УОМН	<p>Прием мяча снизу отраженного сеткой. Верхняя прямая подача на точность. Прием и передача мяча. Нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания. Учебная игра на 2-3 касания</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять прием мяча снизу отраженной сеткой;</li> <li>- выполнять ВПМ, НПМ после перемещения;</li> <li>- выполнять ВПП в заданную зону;</li> <li>- выполнять нападающий удар с собственного подбрасывания через сетку по зонам;</li> <li>- вести игру на 2-3 касания</li> </ul>
30	Прием мяча. Верхняя прямая подача на точность. Прием и передача мяча.	1			УОМН	<p>Прием мяча снизу отраженного сеткой. Верхняя прямая подача на точность. Прием и передача мяча после перемещения. Нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания. Учебная игра на 2-3 касания</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять прием мяча снизу отраженной сеткой;</li> <li>- выполнять ВПМ, НПМ после перемещения;</li> <li>- выполнять ВПП в заданную зону;</li> <li>- выполнять нападающий удар с собственного подбрасывания через сетку по зонам;</li> <li>- вести игру на 2-3 касания</li> </ul>
31	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра	1			ОНЗ	<p>Прямой нападающий удар со второй передачи, ВПМ, НПМ в тройках со сменой мест. Одиночное блокирование. Учебная игра</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять нападающий удар со второй передачи;</li> <li>- выполнять блокирование нападающих ударов;</li> <li>- выполнять передачи мяча после перемещения;</li> <li>- выполнять упражнения на развитие прыгучести</li> </ul>
32	Прямой нападающий уда. Одиночное блокирование. Р.Д.К. Учебная игра	1			УОМН	<p>Прямой нападающий удар со второй передачи, ВПМ, НПМ в тройках со сменой мест. Одиночное блокирование. Р.Д.К. Учебная игра</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять нападающий удар со второй передачи;</li> <li>- выполнять блокирование нападающих ударов;</li> <li>- выполнять передачи мяча после перемещения;</li> <li>- выполнять упражнения на развитие прыгучести</li> </ul>
	<b>Гимнастика</b>	<b>22</b>				

33	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатика.	1			ОНЗ	Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на уроках гимнастики. Опорный прыжок. Упражнения со скакалкой, обручем. Поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке Перекладина. Акробатика. Упражнения с гантелями. Знать: - ПП и ТБ на уроках гимнастики Уметь: - выполнять страховку учащегося выполняющего упражнение; - выполнять поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке; - уметь выполнять лазанье по канату без помощи ног биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;
34	Перекладина . Акробатика.	1			ОНЗ	Перекладина. Акробатика. Упражнения с гантелями..
35	Акробатика. Опорный прыжок.	1			ОНЗ	Поднимание туловища из положения лежа. Акробатика. Упражнения для развития мышц брюшного пресса . Опорный прыжок. Упражнения с гантелями.
36	Опорный прыжок. Упражнения со скакалкой, обручами.	1			УОМН	Реакция организма на различные физические нагрузки. Опорный прыжок. Поднимание прямых ног, туловища на наклонной гимнастической доске. Упражнения со скакалкой ,обручами. Знать: - цели и задачи разминки Уметь: - выполнять прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см Упражнения со скакалкой, обручами
37	Акробатика. Перекладина	1			УОМН	Ю.: Канат вертикальный. Акробатика. Перекладина. Прыжки в глубину.
38	Упражнения для развития гибкости, мост. Перекладина. Опорный прыжок.	1			ОНЗ	Основные приемы самоконтроля. Акробатика. Упражнения для развития гибкости, мост Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Перекладина. Опорный прыжок. Знать: - реакцию организма на различные физические нагрузки Уметь: - выполнять равновесие на одной ноге – выпад вперед – кувырок вперед – стойка на лопатках – упор присев – кувырок назад – мост – переворот в упор присев – прыжок вверх прогнувшись – встать.
39	Упражнения для развития гибкости, мост. Перекладина. Опорный прыжок.	1			УРК	Основные приемы самоконтроля. Акробатика. Упражнения для развития гибкости, мост Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Перекладина. Опорный прыжок.

						<p>- реакцию организма на различные физические нагрузки</p> <p>Уметь:</p> <p>- выполнять равновесие на одной ноге – выпад вперед – кувырок вперед – стойка на лопатках – упор присев – кувырок назад – мост – переворот в упор присев – прыжок вверх прогнувшись – встать.</p> <p>Уметь:</p> <p>- выполнять прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p>
40	Опорный прыжок. Акробатика. Перекладина. Упражнения для развития силы.	1			ОНЗ	<p>Опорный прыжок. Поднимание туловища сидя на гимнастической скамейке.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>Акробатика. Перекладина. Упражнения для развития силы.</p> <p>Уметь:</p> <p>- выполнять правильно сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>Уметь:</p> <p>- выполнять подтягивание на перекладине</p> <p>Уметь:</p> <p>- выполнять прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p>
41	Подтягивания Упражнения на брусьях, перекладине; Акробатическое соединение	1			УРК	<p>Подтягивания</p> <p>Упражнения на брусьях, перекладине; Акробатическое соединение на оценку.</p>
42	Опорный прыжок. Акробатика. Упражнения для развития гибкости.	1			ОНЗ	<p>Опорный прыжок через коня-углом, боком</p>
43	Опорный прыжок. Акробатика. Упражнения для развития гибкости.	1			УОМН	<p>Опорный прыжок через коня-углом, боком</p>
44	Опорный прыжок. Акробатика. Перекладина . Упражнения для развития силы.	1			УОМН	<p>Опорный прыжок через коня-углом, боком.</p> <p>Упражнения для развития силы.</p>
45	Опорный прыжок. Акробатика. Перекладина . Упражнения для развития силы.	1			УРК	<p>Опорный прыжок через коня-углом, боком на результат.</p> <p>Комплекс упражнений для развития силы</p> <p>Уметь:</p> <p>- правильно выполнять комбинации из изученных элементов в акробатике на оценку</p>

46	Лазанье по канату. Развитие прыгучести.	1			ОНЗ	Само страховка при выполнении упражнений в лазанье по канату. Развитие прыгучести. Прыжки в глубину. Комплекс упражнений для развития прыгучести.
47	Лазанье по канату. Развитие прыгучести.	1			ОНЗ	Само страховка при выполнении упражнений в лазанье по канату. Развитие прыгучести. Прыжки в глубину. Комплекс упражнений для развития прыгучести.
48	Лазанье по канату. Развитие гибкости.	1			ОНЗ	Само страховка при выполнении упражнений в лазанье по канату. Развитие прыгучести. Прыжки в глубину. Комплекс упражнений для развития гибкости. Уметь: - правильно выполнять комбинации из изученных элементов в акробатике и на гимнастическом бревне на оценку
49	Повторный вводный инструктаж. Прыжки через скакалку за 30 сек.	1			ОНЗ	Прыжки через скакалку. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Прыжки в глубину. Знать: - ПП и ТБ на уроках гимнастики Уметь: - выполнять страховку учащегося выполняющего упражнение; - прыжки через скакалку на результат
50	Прыжки через скакалку за 1 мин..	1			УОМН	Прыжки через скакалку. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Прыжки в глубину. -выполнять прыжки со скакалкой
51	Прыжки через скакалку на результат за 1 мин.	1			УОМН	. Прыжки через скакалку на результату.
52	Упражнения с обручем Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1			УОМН	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Составить комплекс упражнений с обручем.
53	Упражнения с обручем Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1			ОНЗ	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Составить комплекс упражнений с обручем
54	Комплекс упражнений с обручем.	1			УРК	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Сдать на оценку комплекс упражнений с обручем.

	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>				
55	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	1			ОНЗ	Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря, обуви. Знать: - технику безопасности на уроках лыжной подготовки Уметь: - правильно подбирать инвентарь, обувь. Уметь проходить дистанцию 1 км равномерным темпом.
56	Прохождение дистанции 3000 м .	1			ОНЗ	Прохождение дистанции 3000 м в равномерном темпе. Подвижные игры Знать: - технику безопасности на уроках лыжной подготовки Уметь: - проходить дистанцию 3000 м различными лыжными ходами в зависимости от рельефа местности с отработкой скользящего шага
57	Одновременные хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.				ОНЗ	Одновременных ходы (виды). Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 000м свободным ходом Уметь: - выполнять (повторить) технику одновременных ходов; - выполнять правильно переход с одновременных ходов на попеременные; - проходить 2 000 в равномерном темпе
58	Одновременные хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1			ОНЗ	Одновременных ходы (виды). Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 000м свободным ходом Уметь: - выполнять (повторить) технику одновременных ходов; - выполнять правильно переход с одновременных ходов на попеременные; - проходить 2 000 в равномерном темпе
59	Техника конькового хода. Прохождение в оптимальном темпе 2000м.	1			ОНЗ	Техника конькового хода . Прохождение в оптимальном темпе свободным ходом 2000 м . Уметь: - выполнять переход с ОДХ на ПДХ; - выполнять технически правильно коньковый ход; - развивать выносливость при прохождении 2 000м
60	Торможение «упором», «плугом». Прохождение дистанции 2000м.	1			ОНЗ	Торможение «упором», «плугом». Прохождение дистанции 2 000 м. с максимальной скоростью Уметь: - выполнять торможение «упором», «плугом» на спусках; - распределить силы при прохождении дистанции
61	Техника одновременных ходов. Техника конькового хода. Прохождение дистанции.	1			УРК	Техника одновременных ходов . Техника конькового хода. Подъем «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2000м с равномерной скоростью Уметь: - выполнять скольжение на лыжах коньковым ходом с палками и без палок; - выполнять подъем «елочкой», «лесенкой» на технику;



						- прохождение дистанции 2 000 м с равномерной скоростью
62	Техника одновременных ходов. Техника конькового хода. Прохождение дистанции.	1			ОНЗ	Техника одновременных ходов . Техника конькового хода. Подъем «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2000м с равномерной скоростью Уметь: - выполнять скольжение на лыжах коньковым ходом с палками и без палок; - выполнять подъем «елочкой», «лесенкой» на технику; - прохождение дистанции 2000 м с равномерной скоростью
63	Переход с попеременных ходов на одновременные. Техника конькового хода.	1			ОНЗ	Переход попеременных ходов на одновременные. Повороты на месте. Техника конькового хода. Прохождение дистанции в оптимальном темпе свободным ходом Уметь: - выполнять переход с ПДХ на ОДХ; - выполнять повороты на месте - выполнять технически правильно коньковый ход; - развивать выносливость при прохождении.
64	Переход с попеременных ходов на одновременные. Техника конькового хода.	1			ОНЗ	Переход попеременных ходов на одновременные. Повороты на месте. Техника конькового хода. Прохождение дистанции в оптимальном темпе свободным ходом Уметь: - выполнять переход с ПДХ на ОДХ; - выполнять повороты на месте (к); - выполнять технически правильно коньковый ход; - развивать выносливость при прохождении дистанции.
65	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3000м.	1			ОНЗ	Переход с одновременных ходов на попеременные. Повороты на месте. Техника конькового хода . Прохождение дистанции в оптимальном темпе свободным ходом 3000м. Уметь: - выполнять переход с ОДХ на ПДХ; - выполнять технически правильно коньковый ход; - развивать выносливость при прохождении дистанции.
66	Переход с попеременных ходов на одновременные. Техника конькового хода.	1			УРК	Переход попеременных ходов на одновременные. Повороты на месте. Техника конькового хода. Прохождение дистанции в оптимальном темпе свободным ходом Уметь: - выполнять переход с ОДХ на ПДХ; - выполнять повороты на месте (к); - выполнять технически правильно коньковый ход; - развивать выносливость при прохождении дистанции.
67	Переход с хода наход. Техника конькового хода. Прохождение дистанции 3000м.	1			ОНЗ	Переход попеременных ходов на одновременные. Повороты на месте. Техника конькового хода. Прохождение дистанции в оптимальном темпе свободным ходом Уметь: - выполнять переход с ОДХ на ПДХ; - выполнять повороты на месте (к); - выполнять технически правильно коньковый ход; - развивать выносливость при прохождении дистанции.
68	Торможение «упором», «плугом».	1			ОНЗ	Торможение «упором», «плугом». Уметь:

						- выполнять торможение «упором», «плугом» на спусках;
69	Торможение «упором», «плугом».	1			ОНЗ	Торможение «упором», «плугом». - распределить силы при прохождении дистанции
70	Прохождение дистанции 3000м.	1			УРК	Прохождение дистанции 3000 м с максимальной скоростью. - распределить силы при прохождении дистанции
71	Прохождение дистанции 3000м .	1			УОМН	Прохождение дистанции 3000 м с максимальной скоростью. - распределить силы при прохождении дистанции
72	Прохождение дистанции 3000м на результат.	1			УРК	Прохождение дистанции 3000 м с максимальной скоростью на результат. - распределить силы при прохождении дистанции с учетом времени.
	<b>Спортивные игры-баскетбол</b>	<b>16</b>				
73	Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Правила игры в баскетбол.	1			ОНЗ	Провести первичный инструктаж по ТБ. Повторить правила игры, жесты судьи. Развивать силу, быстроту. Рассказать о правилах поведения в спортивном зале. Беседа: укрепление здоровья; содействие правильному физическому развитию организма; приобретение необходимых теоретических знаний; овладение основными приёмами техники и тактики игры; воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы; привитие организаторских навыков. Бег на короткие отрезки с максимальной скоростью. Сочетание бега в среднем темпе с бегом с максимальной скоростью.
74	Стойка, передвижение в стойке, остановки, повороты. Учебная игра.	1			ОНЗ	Повторить основные приёмы передвижения на площадке. Развивать силу, быстроту. Повторить остановку игрока в игре. Воспитывать терпение и взаимовыручку в игре. ОРУ Бег с изменением скорости и направления, остановка по сигналу учителя (звуковому, зрительному). Пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью из сложных положений. Учебная игра.
75	Стойка, передвижение в стойке, остановки, повороты	1				Развивать силу, быстроту. Закрепить основные приёмы передвижения на площадке. Совершенствовать

	Учебная игра.				УОМН	<p>остановку игрока в баскетболе.          Воспитывать терпение и взаимовыручку в игре.          ОРУ          Пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью, обегая препятствия, меняя направления.          Остановка по сигналу учителя (звуковому, зрительному).          4. Учебная игра.</p>
76	Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках. Учебная игра.	1			ОНЗ	<p>Совершенствовать технику передач мяча с места и в движении.          Совершенствовать технику ловли мяча.          Развивать координационные способности.          Совершенствовать бросок в корзину с места. Учебная игра.          ОРУ Совершенствование техники ловли мяча:          - ловля мяча на грудь;          - ловля мяча над головой;          - ловля высоко летящих мячей в прыжке;          - ловля мяча после отскока;          - ловля мяча после отскока мяча от щита. Учебная игра.</p>
77	Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках. Учебная игра.	1			УОМН	<p>Совершенствовать технику передач мяча с места и в движении.          Совершенствовать технику ловли мяча.          Развивать координационные способности.          Совершенствовать бросок в корзину с места.          Учебная игра.          ОРУ          Обучение технике передачи с места:          - передача мяча двумя руками от груди в парах с места;          - передачи мяча двумя руками из-за головы в парах с места;          - передачи мяча одной рукой от плеча в парах с места;          - передача мяча одной рукой из-за спины в парах с места;          - встречная передача мяча;          - передачи мяча в парах с отскоком от пола с места.          Совершенствование техники ловли мяча:          - ловля мяча на грудь;          - ловля мяча над головой;          - ловля высоко летящих мячей в прыжке;          - ловля мяча после отскока мяча от щита.          Совершенствование техники передачи в движении с последующей атакой кольца:          - передача мяча двумя руками от груди в парах в движении;          - передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении;          - передачи мяча в парах с отскоком от пола в движении.</p>
78	Техника ведения мяча. Учебная игра.	1			УРК	<p>Совершенствовать технику передач мяча с места и в движении.          Совершенствовать технику ловли мяча.</p>

						<p>Развивать координационные способности. Совершенствовать бросок в корзину с места.</p> <p>ОРУ в парах на сопротивление</p> <p>Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча правой или левой рукой;</li> <li>- ведение мяча с переводом из руки в руку;</li> <li>- ведение мяча приставным шагом;</li> <li>- ведение с поворотом и переводом мяча.</li> </ul> <p>Развивать координационные способности:</p>
79	Ведение мяча. Броски по кольцу. Учебная игра.	1			УОМН	<p>Совершенствовать технику ведения мяча. Развивать координационные способности. Развивать прыгучесть.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Комплекс упражнений</p> <p>Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча с поворотом спиной к защитнику;</li> <li>- ведение мяча с переводом мяча под ногой;</li> <li>- ведение мяча с переводом за спиной;</li> <li>- ведение мяча с обводкой;</li> <li>- ведение с разной высотой отскока.</li> </ul> <p>Бросок мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок двумя руками от груди;</li> <li>- бросок двумя руками от головы;</li> <li>- бросок одной рукой от плеча. Развитие прыгучести:</li> <li>- прыжки через гимнастическую скамейку;</li> <li>- прыжки на одной и двух ногах;</li> <li>- прыжки через препятствия. Учебная игра.</li> </ul>
80	Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра.	1			УР	<p>Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.</p> <p>Совершенствовать ведение мяча.</p> <p>Учить броскам мяча по кольцу. Развивать прыгучесть. Учебная игра.</p> <p>Гимнастической скакалкой:</p> <p>Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча правой или левой рукой;</li> <li>- ведение мяча с переводом из руки в руку;</li> <li>- ведение мяча приставным шагом;</li> <li>- ведение с поворотом и переводом мяча</li> </ul> <p>Развитие быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эстафета с элементами баскетбола;</li> <li>- короткие рывки на 10-30 метров, тоже с максимальной частотой шагов;</li> </ul> <p>Учебно-тренировочная игра в баскетбол.</p>
81	Тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра в	1			ОНЗ	<p>Совершенствовать изученные ранее элементы. Эстафета с элементами баскетбола.</p> <p>Воспитывать взаимопонимание и взаимовыручку, терпение.</p> <p>ОРУ с гимнастической скакалкой</p>

	баскетбол					<p>Действия игрока в защите:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вырывание мяча;</li> <li>- выбивание мяча;</li> <li>- индивидуальная защита.</li> </ul> <p>Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4:4 (на одной половине площадки).</p> <p>Броски в кольцо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- бросок одной рукой от головы в прыжке;</li> <li>- бросок одной рукой от плеча.</li> </ul> <p>Развитие быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- короткие рывки после прыжков, поворотов, остановок, сигналов.</li> </ul>
82	<p>Тактические действия в нападении.</p> <p>Учебно-тренировочная игра в баскетбол</p>	1			УОМН	<p>Повторить действия игрока в защите, перехвату мяча.</p> <p>Совершенствовать технические умения и навыки в учебной игре.</p> <p>Совершенствовать бросок в кольцо из разных точек.</p> <p>Развивать быстроту.</p> <p>ОРУ с гимнастической скакалкой</p> <p>Действия игрока в защите:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вырывание мяча;</li> <li>- выбивание мяча;</li> <li>- индивидуальная защита.</li> </ul> <p>Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4:4 (на одной половине площадки).</p> <p>Броски в кольцо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- бросок одной рукой от головы в прыжке;</li> <li>- бросок одной рукой от плеча.</li> </ul> <p>Развитие быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- короткие рывки после прыжков, поворотов, остановок, сигналов</li> </ul>
83	<p>Оценка техники ведения мяча.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p>	1			УРК	<p>Оценить владение техникой ведения мяча.</p> <p>Совершенствовать изученные элементы и комбинации в игре.</p> <p>Воспитывать волевые качества (смелость, решительность, самообладание, самостоятельность, инициативность, настойчивость).</p> <p>ОРУ в движении с баскетбольными мячами .</p> <p>Оценить технику ведения «змейкой».</p> <p>Действия игрока в защите:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зонная защита;</li> <li>- индивидуальная защита.</li> </ul> <p>Броски в кольцо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- бросок одной рукой от головы в прыжке;</li> <li>- бросок одной рукой от плеча.</li> </ul> <p>Быстрый прорыв, с последующей атакой кольца.</p> <p>Учебно-тренировочная игра в баскетбол 5:5.</p>
84	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1			УР	<p>совершенствовать навыки игры в баскетбол.</p> <p>Развивать психомоторные возможности.</p> <p>воспитывать взаимопонимание, чувство коллективизма.</p>

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- бросок одной рукой от головы в прыжке;</li> <li>- бросок одной рукой от плеча.</li> </ul> Быстрый прорыв, с последующей атакой кольца. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 5:5.
85	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1			ОНЗ	совершенствовать навыки игры в баскетбол. Развивать психомоторные возможности. воспитывать взаимопонимание, чувство коллективизма. <ul style="list-style-type: none"> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- бросок одной рукой от головы в прыжке;</li> <li>- бросок одной рукой от плеча.</li> </ul> Быстрый прорыв, с последующей атакой кольца. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 5:5.
86	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1			УР	совершенствовать навыки игры в баскетбол. Развивать психомоторные возможности. воспитывать взаимопонимание, чувство коллективизма. <ul style="list-style-type: none"> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- бросок одной рукой от головы в прыжке;</li> <li>- бросок одной рукой от плеча.</li> </ul> Быстрый прорыв, с последующей атакой кольца. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 5:5.
87	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1			ОНЗ	совершенствовать навыки игры в баскетбол. Развивать психомоторные возможности. воспитывать взаимопонимание, чувство коллективизма. <ul style="list-style-type: none"> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- бросок одной рукой от головы в прыжке;</li> <li>- бросок одной рукой от плеча.</li> </ul> Быстрый прорыв, с последующей атакой кольца. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 5:5.
88	Умение выполнять броски мяча.	1			ОНЗ	Зачет в сдаче бросков со средней дистанции. Уметь выполнять <ul style="list-style-type: none"> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- бросок одной рукой от головы в прыжке;</li> <li>- бросок одной рукой от плеча.</li> </ul>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>17</b>				

89	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1			ОНЗ	Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, бег 30 м, 60 м с максимальной скоростью. Тесты «Президентских состязаний». Метание гранаты в горизонтальную цель. Бег в равномерном темпе 2 000 - 3 000 м Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках; - влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека; - основы техники и выполнять низкий старт Уметь: - выполнять правильно тесты «Президентских состязаний»
90	Старт в эстафетном беге. Бег 100 м.	1			УОМН	Физическая культура и спорт – одно из средств физического развития личности, подготовки девушек к трудовой и общественной деятельности, гармоничного развития будущей матери. Старт в эстафетном беге. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Уметь: - пробежать 100 м в максимальном темпе; - выполнять правильно передачу, прием эстафетной палочки;
91	Метание мяча, гранаты на дальность. Бег 100м на результат.	1			ОНЗ	Бег 100 м (к). Метание мяча на дальность. Бег 100м на результат (к). Т.П.С. - метать мяча на дальность в коридоре 10 м; - пробежать 1 00 м с максимальной скоростью;
92	Бег в среднем темпе до 8 – 12 мин. Метание мяча, гранаты.	1			ОНЗ	Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службе. Кроссовая подготовка, бег в среднем темпе до 8 – 12 мин. с 3-4 ускорениями по 50-60 м. Метание мяча . Спортивные игры. Уметь: - выполнять правильно метание гранаты на дальность. Играть в футбол (для развития быстроты). Уметь пробежать в среднем темпе с ускорениями 3- 4 раза по 50 – 60 м 8-12 мин.
93	Бег в среднем темпе до 8 – 12 мин. Метание мяча, гранаты.	1			УОМН	Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службе. Кроссовая подготовка, бег в среднем темпе до 8 – 12 мин. с 3-4 ускорениями по 50-60 м. Метание мяча . Спортивные игры. Уметь: - выполнять правильно метание гранаты на дальность. Играть в футбол (для развития быстроты). Уметь пробежать в среднем темпе с ускорениями 3- 4 раза по 50 – 60 м 8-12 мин.
94	Бег 500м на результат.	1			УРК	Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями. Бег 100 м на результат .

					Уметь: - пробегать дистанцию 500м с максимальной скоростью на результат
95	Прыжки в высоту с разбега. Бег 1000 м. Спортивные игры.	1			УОМН Прыжки в высоту с разбега. Бег 1 000. Спортивные игры. - правильно подбирать и выполнять разбег и отталкивание; - пробегать 1 000 с равномерной скоростью
96	Прыжки в высоту с разбега. Бег 1000 м. Спортивные игры.	1			ОНЗ Прыжки в высоту с разбега. Бег 1 000. Спортивные игры. - правильно подбирать и выполнять разбег и отталкивание; - пробегать 1 000 с равномерной скоростью Спортивная игра.
97	Метание мяча, гранаты на дальность. Бег 1000м на результат.	1			УРК Бег 1000 м (к). Метание мяча на дальность с места и с разбега. - метать мяча на дальность в коридоре 10 м; - пробегать 1 00 м с максимальной скоростью;
98	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1			ОНЗ Выполнение физических упражнений средство повышения работоспособности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий с опорой и без опоры. Знать: - правила спортивных игр Уметь: - правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия
99	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1			УРК Выполнение физических упражнений средство повышения работоспособности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий с опорой и без опоры. Знать: - правила спортивных игр Уметь: - правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия
100	Прыжки в длину с разбега. Кросс 2 000 м.	1			ОНЗ Прыжки в длину с разбега. Кросс 2 000м Уметь: - выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (акцентируя внимание на активное отталкивание);
101	Спортивные игры на развитие быстроты. Бег 2000 м без учета времени.	1			УРК Особенности внеурочных занятий с детьми младшего школьного возраста. Финиширование. Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры. Спортивные игры на развитие быстроты. Бег 2 000 м без учета времени. - пробегать кросс 2 000 м с равномерной скоростью.
102	Передача эстафетной палочки. Спортивные игры.	1			ОНЗ Развивать психомоторные возможности. воспитывать взаимопонимание, чувство коллективизма.  Спортивные игры на развитие быстроты.



					<p>Уметь: -выполнять передачу эстафетной палочки в секторе Развитие скоростной выносливости в круговой эстафете.</p> <p>Знать: - правила спортивных игр</p>
103	Спортивные игры. Бег 2000 м без учета времени.	1		УРК	<p>Особенности внеурочных занятий с детьми младшего школьного возраста. Финиширование. Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры. Спортивные игры на развитие быстроты. Бег 2 000 м без учета времени. - пробегать кросс 2 000 м с равномерной скоростью.</p>
104	Эстафетный бег. Тестирование физических качеств.	1		УРК	<p>Развивать психомоторные возможности. воспитывать взаимопонимание, чувство коллективизма.</p> <p>Спортивные игры на развитие быстроты.</p> <p>Уметь: -выполнять передачу эстафетной палочки в секторе Развитие скоростной выносливости в круговой эстафете.</p> <p>Знать: - правила спортивных игр</p>
105	Тестирование физических качеств. Спортивные игры.	1		УРК	<p>Развивать психомоторные возможности. воспитывать взаимопонимание, чувство коллективизма.</p> <p>Спортивные игры на развитие быстроты.</p> <p>Уметь: -выполнять передачу эстафетной палочки в секторе Развитие скоростной выносливости в круговой эстафете.</p> <p>Знать: - правила спортивных игр</p>

### Тематическое планирование уроков по физической культуре, 11 класс.

№ п/п	Тема урока.	Кол-во часов	Дата.	Тип урока	Содержание, основные понятия
-------	-------------	--------------	-------	-----------	------------------------------

			план	факт		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>				
1	Вводный инструктаж , техника безопасности по легкой атлетики. Бег 30 м. Техника метание мяча,гранаты.	1			ОНЗ	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, бег 30 м. Бег в медленном темпе 2000 м. Метание мяча, на дальность. Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках, влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека; - основы техники и правильно выполнять низкий старт Уметь: - правильно выполнять низкий старт; - метать мяча
2	Техника бега с низкого старта. Техника метание мяча,гранаты.	1			ОНЗ	Низкий старт, бег 60 м. Бег в медленном темпе 2000 м. Метание мяча, на дальность. Совершенствовать технику низкого старта и стартовый разгон. Оценить быстроту в беге на 60м: Развитие скоростной выносливости в линейной эстафете с этапом до 50м.
3	Бег 60м. Метание мяча,гранаты на дальность. Бег 1000м.	1			УРК	Физическая культура и спорт – одно из средств физического развития личности, подготовки девушек к трудовой и общественной деятельности, гармоничного развития будущей матери. Старт в эстафетном беге. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Бег 30 м (с). Метание мяча на дальность. Бег 1 000 м. в среднем темпе. . Уметь: - пробежать 60 м на скорость; - метание мяча на дальность в коридоре 10м; - преодолевать полосу препятствий без опоры; - принимать старт в эстафетном беге и передавать эстафетную палочку; - пробежать 1 000 м
4	Бег 100м. Метание мяча,гранаты на дальность. Бег 1000м.	1			УРК	Старт в эстафетном беге. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Бег 30 м (с). Метание мяча на дальность. Бег 1 000 м. в среднем темпе. Уметь: - пробежать 100 м на скорость; - метание мяча на дальность в коридоре 10м; - преодолевать полосу препятствий без опоры; - принимать старт в эстафетном беге и передавать эстафетную палочку; - пробежать 1 000 м
5	Бег 100м. Метание мяча,гранаты на дальность. Бег 1000м.	1			ОНЗ	Старт в эстафетном беге. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Бег 30 м (с). Метание мяча на дальность. Бег 1 000 м. в среднем темпе. Уметь: - пробежать 100 м на скорость; - метание мяча на дальность в коридоре 10м; - преодолевать полосу препятствий без опоры; - принимать старт в эстафетном беге и передавать эстафетную палочку; - пробежать 1 000 м

6	Бег 100м. на результат. Бег в среднем темпе.	1			УРК	Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности. Оценить бег 100 м на результат. Кроссовая подготовка, бег в среднем темпе до 8 – 12 мин. С 3-4 ускорениями по 50-60м. Метание мяча. Спортивные игры - преодолевать полосу препятствий без опоры; - принимать старт в эстафетном беге и передавать эстафетную палочку; - пробежать 1 000 м на результат
7	Бег 500м. Метание мяча, гранаты на дальность.	1			ОНЗ	Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями. Бег 500м на результат. Спортивные игры. Уметь демонстрировать скоростную выносливость в беге на 500м: м – 1.45 - 1.55 – 2.10 д – 1.55 – 2.00 – 2.18 Выполнять метание мяча на дальность
8	Кроссовая подготовка. Метание гранаты на результат. Спортивные игры.	1			УОМН	Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности. Кроссовая подготовка, бег в среднем темпе до 8 – 12 мин. С 3-4 ускорениями по 50-60м. Метание мяча на результат (к). Спортивные игры Уметь: - пробежать дистанцию 100м с максимальной скоростью; - правильно подбирать и выполнять разбег и отталкивание; - пробежать 2 000 м с равномерной скоростью.
9	Бег 1000м. Прыжки в длину с разбега.	1			ОНЗ	Бег 1000м в среднем темпе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Уметь: - пробежать дистанцию 100м с максимальной скоростью; - правильно подбирать и выполнять разбег и отталкивание; - пробежать 2 000 м с равномерной скоростью на результат
10	Бег 1000м. Прыжки в длину с разбега.	1			УОМН	Бег 1000м в среднем темпе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Уметь: - пробежать дистанцию 100м с максимальной скоростью; - правильно подбирать и выполнять разбег и отталкивание;
11	Бег 1000м. на результат. Прыжки в длину с разбега.	1			ОНЗ	Оценить бег 1000м на результат (к).. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Уметь: - пробежать дистанцию 100м с результат - правильно подбирать и выполнять разбег и отталкивание;
12	Прыжки в длину с разбега. Кросс 2000 м.	1			УРК	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 2 000в среднем темпе. Уметь: - выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (акцент на активное отталкивание); - пробежать кросс 2 000м. равномерной скоростью
13	Преодоление препятствий. Бег 2000 без учета времени	1			ОНЗ	Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры. Спортивные игры на развитие быстроты. Бег 2 000 без учета времени Уметь:

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия с опорой и без опоры;</li> <li>- выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (акцент на активное отталкивание);</li> <li>- метать гранату на результат;</li> <li>- пробегать кросс 2 000 с равномерной скоростью</li> </ul>
14	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег 2000 без учета времени	1			УОМН	<p>Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры. Спортивные игры на развитие быстроты. Бег 2 000 без учета времени</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия с опорой и без опоры;</li> <li>- выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (акцент на активное отталкивание);</li> <li>- пробегать кросс 2 000 с равномерной скоростью</li> </ul>
15	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3*10.	1			УОМН	<p>Показать прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3*10 (С). Тестирование.</p> <p>Уметь выполнять прыжок в длину с места на результат:</p> <p>м – 210 – 210 - 180 д – 185 – 170 - 140</p> <p>Развитие ловкости, координации в челночном беге. Развитие силы в упр. подтягивание, на пресс.</p>
16	Прыжок в длину с места. Тест в подтягивании на результат	1			УРК	<p>Совершенствование прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10 (С). Показать выполнение теста в подтягивании на результат. Развитие силовой выносливости в упражнении. Учиться выполнять прыжок в длину с места. Уметь выполнять челночный бег 3*10. Демонстрировать силовую выносливость в подтягивании:</p> <p>м –11 – 7 - 7 д –15 – 10-5</p> <p>Учиться выполнять прыжок в длину с места.</p>
	<b>Спортивные игры(волейбол)</b>	<b>16</b>				
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Поддача мяча. Учебная игра	1			ОНЗ	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения. ВПМ, НПМ во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку. Поддача мяча в сетку, через сетку, прием мяча сверху, снизу. Р.Д.К. Учебная игра</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять стойки волейболиста, передвижения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед;</li> <li>- выполнять передачи во встречных колоннах</li> </ul>
18	Поддача мяча во встречных колоннах	1			ОНЗ	<p>Стойки и передвижения. ВПМ, НПМ во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку. Поддача мяча в сетку, через сетку, прием мяча сверху, снизу. Р.Д.К. Учебная игра</p>

	Учебная игра					игра Знать: - технику безопасности Уметь: - выполнять стойки волейболиста, передвижения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; - выполнять передачи во встречных колоннах
19	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1			ОНЗ	Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая передача в зоны 4,2. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания. Одиночное блокирование. Учебная игра 2 -3 касания. Р.Д.К. Уметь: - выполнять прием мяча сверху, снизу после передвижения; - ставить одиночный блок; - вести игру на 2-3 касания по упрощенным правилам
20	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1			ОНЗ	Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая передача в зоны 4,2. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания. Одиночное блокирование. Учебная игра 2 -3 касания. Р.Д.К. Уметь: - выполнять разбег и отталкивание для нападающего удара; - выполнять комбинацию из стоек и перемещений; - выполнять комплекс упражнения для развития скорости
21	Прямой нападающий удар, одиночное блокирование. Учебная игра.	1			ОНЗ	Стойки и перемещения. Р.Д.К. Прием подач. Прием снизу. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером, одиночное блокирование. Учебная игра на 2-3 касания Уметь: - выполнять нападающий удар или передачу сверху в прыжке через сетку; - принимать мяч снизу, выполнять точную подачу; - вести игру с выполнением передачи в прыжке через сетку
22	Прямой нападающий удар, одиночное блокирование. Учебная игра.	1			УРК	Стойки и перемещения. Р.Д.К. Прием подач. Прием снизу. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером, одиночное блокирование. Учебная игра на 2-3 касания Уметь: - выполнять блок с подставки, передачу на спину, подавать на точность; - вести игру на 2-3 касания; - выполнять упражнения для развития прыгучести
23	Нападающий удар. Подачи мяча. Прием подачи. Учебная игра.	1			УОМН	Нападающий удар или передача в прыжке через сетку. Прием мяча от нападающего удара или передачи мяча в прыжке через сетку. Подачи мяча (к). Прием подач (к). Р.Д.К. Учебная игра на 2-3 касания Уметь: - выполнять нападающий удар или передачу сверху в прыжке через сетку; - принимать мяч снизу, выполнять точную подачу; - вести игру с выполнением передачи в прыжке через сетку

24	Нападающий удар. Подачи мяча. Прием подачи. Учебная игра.	1			УОМН	Нападающий удар или передача в прыжке через сетку. Прием мяча от нападающего удара или передачи мяча в прыжке через сетку. Подачи мяча (к). Прием подач (к). Р.Д.К. Учебная игра на 2-3 касания Уметь: - выполнять нападающий удар или передачу сверху в прыжке через сетку; - принимать мяч снизу, выполнять точную подачу; - вести игру с выполнением передачи в прыжке через сетку
25	Блокирование нападающего удара. Подача на точность. Учебная игра.	1			ОНЗ	Блокирование нападающего удара. Передача мяча стоя спиной к цели. Подача на точность. Р.Д.К. Учебная игра на 2-3 касания Уметь: - выполнять блок с подставки, передачу на спину, подавать на точность; - вести игру на 2-3 касания; - выполнять упражнения для развития прыгучести
26	Блокирование нападающего удара. Подача на точность. Учебная игра.	1			УРК	Блокирование нападающего удара. Передача мяча стоя спиной к цели. Подача на точность. Р.Д.К. Учебная игра. Уметь: - выполнять блок с подставки, передачу на спину, подавать на точность; - вести игру на 2-3 касания; - выполнять упражнения для развития прыгучести
27	Прямой нападающий удар с передачи партнера. Учебная игра.	1			ОНЗ	Стойки и перемещения. Прямой нападающий удар с передачи партнера. ВПМ, НПМ в тройках со сменой мест и за голову. Р.Д.К. Учебная игра Уметь: - выполнять комбинацию из стоек; - выполнять передачи мяча в усложненных условиях, нападающий удар на точность по зонам;
28	Прямой нападающий удар с передачи партнера. Учебная игра.	1			ОНЗ	Стойки и перемещения. Прямой нападающий удар с передачи партнера. ВПМ, НПМ в тройках со сменой мест и за голову. Р.Д.К. Учебная игра Уметь: - выполнять комбинацию из стоек; - выполнять передачи мяча в усложненных условиях, нападающий удар на точность по зонам;
29	Прием мяча снизу. Прием и передача мяча. Учебная игра.	1			УОМН	Прием мяча снизу отраженного сеткой. Верхняя прямая подача на точность. Прием и передача мяча. Нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания. Учебная игра на 2-3 касания Уметь: - выполнять прием мяча снизу отраженной сеткой; - выполнять ВПМ, НПМ после перемещения; - выполнять ВПП в заданную зону; - выполнять нападающий удар с собственного подбрасывания через сетку по зонам; - вести игру на 2-3 касания

30	Прием мяча. Верхняя прямая подача на точность. Прием и передача мяча.	1			УОМН	<p>Прием мяча снизу отраженного сеткой. Верхняя прямая подача на точность. Прием и передача мяча после перемещения. Нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания. Учебная игра на 2-3 касания</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять прием мяча снизу отраженной сеткой;</li> <li>- выполнять ВПМ, НПМ после перемещения;</li> <li>- выполнять ВПП в заданную зону;</li> <li>- выполнять нападающий удар с собственного подбрасывания через сетку по зонам;</li> <li>- вести игру на 2-3 касания</li> </ul>
31	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра	1			ОНЗ	<p>Прямой нападающий удар со второй передачи, ВПМ, НПМ в тройках со сменой мест. Одиночное блокирование. Учебная игра</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять нападающий удар со второй передачи;</li> <li>- выполнять блокирование нападающих ударов;</li> <li>- выполнять передачи мяча после перемещения;</li> <li>- выполнять упражнения на развитие прыгучести</li> </ul>
32	Прямой нападающий уда. Одиночное блокирование. Р.Д.К. Учебная игра	1			УОМН	<p>Прямой нападающий удар со второй передачи, ВПМ, НПМ в тройках со сменой мест. Одиночное блокирование. Р.Д.К. Учебная игра</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять нападающий удар со второй передачи;</li> <li>- выполнять блокирование нападающих ударов;</li> <li>- выполнять передачи мяча после перемещения;</li> <li>- выполнять упражнения на развитие прыгучести</li> </ul>
	<b>Гимнастика</b>	<b>22</b>				
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатика.	1			ОНЗ	<p>Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на уроках гимнастики. Опорный прыжок. Упражнения со скакалкой, обручем. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке Перекладина. Акробатика. Упражнения с гантелями.</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ПП и ТБ на уроках гимнастики</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять страховку учащегося выполняющего упражнение;</li> <li>- выполнять поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке;</li> <li>- уметь выполнять лазанье по канату без помощи ног биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;</li> </ul>
34	Перекладина . Акробатика.	1			ОНЗ	<p>Перекладина. Акробатика. Упражнения с гантелями..</p>
35	Акробатика. Опорный прыжок.	1			ОНЗ	<p>Поднимание туловища из положения лежа. Акробатика. Упражнения для развития мышц брюшного пресса . Опорный прыжок.</p>

						Упражнения с гантелями.
36	Опорный прыжок. Упражнения со скакалкой, обручами.	1			УОМН	Реакция организма на различные физические нагрузки. Опорный прыжок. Поднимание прямых ног, туловища на наклонной гимнастической доске. Упражнения со скакалкой, обручами. Знать: - цели и задачи разминки Уметь: - выполнять прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) Упражнения со скакалкой, обручами
37	Акробатика. Перекладина	1			УОМН	Ю.: Канат вертикальный. Акробатика. Перекладина. Прыжки в глубину.
38	Упражнения для развития гибкости, мост. Перекладина. Опорный прыжок.	1			ОНЗ	Основные приемы самоконтроля. Акробатика. Упражнения для развития гибкости, мост Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Перекладина. Опорный прыжок. Знать: - реакцию организма на различные физические нагрузки Уметь: - выполнять равновесие на одной ноге – выпад вперед – кувырок вперед – стойка на лопатках – упор присев – кувырок назад – мост – переворот в упор присев – прыжок вверх прогнувшись – встать.
39	Упражнения для развития гибкости, мост. Перекладина. Опорный прыжок.	1			УРК	Основные приемы самоконтроля. Акробатика. Упражнения для развития гибкости, мост Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Перекладина. Опорный прыжок. - реакцию организма на различные физические нагрузки Уметь: - выполнять равновесие на одной ноге – выпад вперед – кувырок вперед – стойка на лопатках – упор присев – кувырок назад – мост – переворот в упор присев – прыжок вверх прогнувшись – встать. Уметь: - выполнять прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
40	Опорный прыжок. Акробатика. Перекладина. Упражнения для развития силы.	1			ОНЗ	Опорный прыжок. Поднимание туловища сидя на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Акробатика. Перекладина. Упражнения для развития силы. Уметь: - выполнять правильно сгибание и разгибание рук в упоре лежа Уметь:



						- выполнять подтягивание на перекладине Уметь: - выполнять прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
41	Подтягивания Упражнения на брусьях, перекладине; Акробатическое соединение	1			УРК	Подтягивания Упражнения на брусьях, перекладине; Акробатическое соединение на оценку.
42	Опорный прыжок. Акробатика. Упражнения для развития гибкости.	1			ОНЗ	Опорный прыжок через коня-углом, боком
43	Опорный прыжок. Акробатика. Упражнения для развития гибкости.	1			УОМН	Опорный прыжок через коня-углом, боком
44	Опорный прыжок. Акробатика. Перекладина . Упражнения для развития силы.	1			УОМН	Опорный прыжок через коня-углом, боком. Упражнения для развития силы.
45	Опорный прыжок. Акробатика. Перекладина . Упражнения для развития силы.	1			УРК	Опорный прыжок через коня-углом, боком на результат. Комплекс упражнений для развития силы Уметь: - правильно выполнять комбинации из изученных элементов в акробатике на оценку
46	Лазанье по канату. Развитие прыгучести.	1			ОНЗ	Само страховка при выполнении упражнений в лазанье по канату. Развитие прыгучести. Прыжки в глубину. Комплекс упражнений для развития прыгучести.
47	Лазанье по канату. Развитие прыгучести.	1			ОНЗ	Само страховка при выполнении упражнений в лазанье по канату. Развитие прыгучести. Прыжки в глубину. Комплекс упражнений для развития прыгучести.
48	Лазанье по канату. Развитие гибкости.	1			ОНЗ	Само страховка при выполнении упражнений в лазанье по канату. Развитие прыгучести. Прыжки в глубину. Комплекс упражнений для развития гибкости. Уметь: - правильно выполнять комбинации из изученных элементов в акробатике и на гимнастическом бревне на оценку

49	Повторный вводный инструктаж. Прыжки через скакалку за 30 сек.	1			ОНЗ	Прыжки через скакалку. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Прыжки в глубину. Знать: - ПП и ТБ на уроках гимнастики Уметь: - выполнять страховку учащегося выполняющего упражнение; - прыжки через скакалку на результат
50	Прыжки через скакалку за 1 мин..	1			УОМН	Прыжки через скакалку. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Прыжки в глубину. -выполнять прыжки со скакалкой
51	Прыжки через скакалку на результат за 1 мин.	1			УОМН	. Прыжки через скакалку на результату.
52	Упражнения с обручем Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1			УОМН	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Составить комплекс упражнений с обручем.
53	Упражнения с обручем Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1			ОНЗ	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Составить комплекс упражнений с обручем
54	Комплексе упражнений с обручем.	1			УРК	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Сдать на оценку комплекс упражнений с обручем.
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>				
55	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	1			ОНЗ	Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря, обуви. Знать: - технику безопасности на уроках лыжной подготовки Уметь: - правильно подбирать инвентарь, обувь. Уметь проходить дистанцию 1 км равномерным темпом.
56	Прохождение дистанции 3000 м .	1			ОНЗ	Прохождение дистанции 3000 м в равномерном темпе. Подвижные игры Знать: - технику безопасности на уроках лыжной подготовки Уметь: - проходить дистанцию 3000 м различными лыжными ходами в зависимости от

						рельефа местности с отработкой скользящего шага
57	Одновременные хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.				ОНЗ	Одновременных ходы (виды). Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 000м свободным ходом Уметь: - выполнять (повторить) технику одновременных ходов; - выполнять правильно переход с одновременных ходов на попеременные; - проходить 2 000 в равномерном темпе
58	Одновременные хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1			ОНЗ	Одновременных ходы (виды). Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 000м свободным ходом Уметь: - выполнять (повторить) технику одновременных ходов; - выполнять правильно переход с одновременных ходов на попеременные; - проходить 2 000 в равномерном темпе
59	Техника конькового хода. Прохождение в оптимальном темпе 2000м.	1			ОНЗ	Техника конькового хода . Прохождение в оптимальном темпе свободным ходом 2000 м . Уметь: - выполнять переход с ОДХ на ПДХ; - выполнять технически правильно коньковый ход; - развивать выносливость при прохождении 2 000м
60	Торможение «упором», «плугом». Прохождение дистанции 2000м.	1			ОНЗ	Торможение «упором», «плугом». Прохождение дистанции 2 000 м. с максимальной скоростью Уметь: - выполнять торможение «упором», «плугом» на спусках; - распределить силы при прохождении дистанции
61	Техника одновременных ходов. Техника конькового хода. Прохождение дистанции.	1			УРК	Техника одновременных ходов . Техника конькового хода. Подъем «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2000м с равномерной скоростью Уметь: - выполнять скольжение на лыжах коньковым ходом с палками и без палок; - выполнять подъем «елочкой», «лесенкой» на технику; - прохождение дистанции 2 000 м с равномерной скоростью
62	Техника одновременных ходов. Техника конькового хода. Прохождение дистанции.	1			ОНЗ	Техника одновременных ходов . Техника конькового хода. Подъем «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2000м с равномерной скоростью Уметь: - выполнять скольжение на лыжах коньковым ходом с палками и без палок; - выполнять подъем «елочкой», «лесенкой» на технику; - прохождение дистанции 2000 м с равномерной скоростью
63	Переход с попеременных ходов на одновременные. Техника конькового хода.	1			ОНЗ	Переход попеременных ходов на одновременные. Повороты на месте. Техника конькового хода. Прохождение дистанции в оптимальном темпе свободным ходом Уметь: - выполнять переход с ПДХ на ОДХ; - выполнять повороты на месте - выполнять технически правильно коньковый ход; - развивать выносливость при прохождении.
64	Переход с попеременных	1				Переход попеременных ходов на одновременные. Повороты на месте. Техника

	ходов на одновременные. Техника конькового хода.				ОНЗ	конькового хода. Прохождение дистанции в оптимальном темпе свободным ходом Уметь: - выполнять переход с ПДХ на ОДХ; - выполнять повороты на месте (к); - выполнять технически правильно коньковый ход; - развивать выносливость при прохождении дистанции.
65	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3000м.	1			ОНЗ	Переход с одновременных ходов на попеременные. Повороты на месте. Техника конькового хода . Прохождение дистанции в оптимальном темпе свободным ходом 3000м. Уметь: - выполнять переход с ОДХ на ПДХ; - выполнять технически правильно коньковый ход; - развивать выносливость при прохождении дистанции.
66	Переход с попеременных ходов на одновременные. Техника конькового хода.	1			УРК	Переход попеременных ходов на одновременные. Повороты на месте. Техника конькового хода. Прохождение дистанции в оптимальном темпе свободным ходом Уметь: - выполнять переход с ОДХ на ПДХ; - выполнять повороты на месте (к); - выполнять технически правильно коньковый ход; - развивать выносливость при прохождении дистанции.
67	Переход с хода наход. Техника конькового хода. Прохождение дистанции 3000м.	1			ОНЗ	Переход попеременных ходов на одновременные. Повороты на месте. Техника конькового хода. Прохождение дистанции в оптимальном темпе свободным ходом Уметь: - выполнять переход с ОДХ на ПДХ; - выполнять повороты на месте (к); - выполнять технически правильно коньковый ход; - развивать выносливость при прохождении дистанции.
68	Торможение «упором», «плугом».	1			ОНЗ	Торможение «упором», «плугом». Уметь: - выполнять торможение «упором», «плугом» на спусках;
69	Торможение «упором», «плугом».	1			ОНЗ	Торможение «упором», «плугом». - распределить силы при прохождении дистанции
70	Прохождение дистанции 3000м.	1			УРК	Прохождение дистанции 3000 м с максимальной скоростью. - распределить силы при прохождении дистанции
71	Прохождение дистанции 3000м .	1			УОМН	Прохождение дистанции 3000 м с максимальной скоростью. - распределить силы при прохождении дистанции

72	Прохождение дистанции 3000м на результат.	1			УРК	Прохождение дистанции 3000 м с максимальной скоростью на результат. - распределить силы при прохождении дистанции с учетом времени.
	<b>Спортивные игры-баскетбол</b>	<b>16</b>				
73	Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Правила игры в баскетбол.	1			ОНЗ	Провести первичный инструктаж по ТБ. Повторить правила игры, жесты судьи. Развивать силу, быстроту. Рассказать о правилах поведения в спортивном зале. Беседа: укрепление здоровья; содействие правильному физическому развитию организма; приобретение необходимых теоретических знаний; овладение основными приёмами техники и тактики игры; воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы; привитие организаторских навыков. Бег на короткие отрезки с максимальной скоростью. Сочетание бега в среднем темпе с бегом с максимальной скоростью.
74	Стойка, передвижение в стойке, остановки, повороты. Учебная игра.	1			ОНЗ	Повторить основные приёмы передвижения на площадке. Развивать силу, быстроту. Повторить остановку игрока в игре. Воспитывать терпение и взаимовыручку в игре. ОРУ Бег с изменением скорости и направления, остановка по сигналу учителя (звуковому, зрительному). Пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью из сложных положений. Учебная игра.
75	Стойка, передвижение в стойке, остановки, повороты Учебная игра.	1			УОМН	Развивать силу, быстроту. Закрепить основные приёмы передвижения на площадке. Совершенствовать остановку игрока в баскетболе. Воспитывать терпение и взаимовыручку в игре. ОРУ Пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью, обегая препятствия, меняя направления. Остановка по сигналу учителя (звуковому, зрительному). 4. Учебная игра.
76	Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках. Учебная игра.	1			ОНЗ	Совершенствовать технику передач мяча с места и в движении. Совершенствовать технику ловли мяча. Развивать координационные способности. Совершенствовать бросок в корзину с места. Учебная игра. ОРУ Совершенствование техники ловли мяча: - ловля мяча на грудь; - ловля мяча над головой; - ловля высоко летящих мячей в прыжке;

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля мяча после отскока;</li> <li>- ловля мяча после отскока мяча от щита. Учебная игра.</li> </ul>
77	Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках. Учебная игра.	1			УОМН	<p>Совершенствовать технику передач мяча с места и в движении.  Совершенствовать технику ловли мяча.  Развивать координационные способности.  Совершенствовать бросок в корзину с места.  Учебная игра.  ОРУ  Обучение технике передачи с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча двумя руками от груди в парах с места;</li> <li>- передачи мяча двумя руками из-за головы в парах с места;</li> <li>- передачи мяча одной рукой от плеча в парах с места;</li> <li>- передача мяча одной рукой из-за спины в парах с места;</li> <li>- встречная передача мяча;</li> <li>- передачи мяча в парах с отскоком от пола с места.</li> </ul> <p>Совершенствование техники ловли мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля мяча на грудь;</li> <li>- ловля мяча над головой;</li> <li>- ловля высоко летящих мячей в прыжке;</li> <li>- ловля мяча после отскока мяча от щита.</li> </ul> <p>Совершенствование техники передачи в движении с последующей атакой кольца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча двумя руками от груди в парах в движении;</li> <li>- передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении;</li> <li>- передачи мяча в парах с отскоком от пола в движении.</li> </ul>
78	Техника ведения мяча. Учебная игра.	1			УРК	<p>Совершенствовать технику передач мяча с места и в движении.  Совершенствовать технику ловли мяча.  Развивать координационные способности. Совершенствовать бросок в корзину с места.  ОРУ в парах на сопротивление  Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча правой или левой рукой;</li> <li>- ведение мяча с переводом из руки в руку;</li> <li>- ведение мяча приставным шагом;</li> <li>- ведение с поворотом и переводом мяча.</li> </ul> <p>Развивать координационные способности:</p>
79	Ведение мяча. Броски по кольцу. Учебная игра.	1			УОМН	<p>Совершенствовать технику ведения мяча. Развивать координационные способности.  Развивать прыгучесть.  Учебная игра.  Комплекс упражнений</p>

					<p>Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча с поворотом спиной к защитнику;</li> <li>- ведение мяча с переводом мяча под ногой;</li> <li>- ведение мяча с переводом за спиной;</li> <li>- ведение мяча с обводкой;</li> <li>- ведение с разной высотой отскока.</li> </ul> <p>Бросок мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок двумя руками от груди;</li> <li>- бросок двумя руками от головы;</li> <li>- бросок одной рукой от плеча. Развитие прыгучести:</li> <li>- прыжки через гимнастическую скамейку;</li> <li>- прыжки на одной и двух ногах;</li> <li>- прыжки через препятствия. Учебная игра.</li> </ul>
80	Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра.	1		УР	<p>Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Совершенствовать ведение мяча. Учить броскам мяча по кольцу. Развивать прыгучесть. Учебная игра. Гимнастической скакалкой:</p> <p>Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча правой или левой рукой;</li> <li>- ведение мяча с переводом из руки в руку;</li> <li>- ведение мяча приставным шагом;</li> <li>- ведение с поворотом и переводом мяча</li> </ul> <p>Развитие быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эстафета с элементами баскетбола;</li> <li>- короткие рывки на 10-30 метров, тоже с максимальной частотой шагов;</li> </ul> <p>Учебно-тренировочная игра в баскетбол.</p>
81	Тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1		ОНЗ	<p>Совершенствовать изученные ранее элементы. Эстафета с элементами баскетбола. Воспитывать взаимопонимание и взаимовыручку, терпение. ОРУ с гимнастической скакалкой Действия игрока в защите:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вырывание мяча;</li> <li>- выбивание мяча;</li> <li>- индивидуальная защита.</li> </ul> <p>Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4:4 (на одной половине площадки).</p> <p>Броски в кольцо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- бросок одной рукой от головы в прыжке;</li> <li>- бросок одной рукой от плеча.</li> </ul> <p>Развитие быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- короткие рывки после прыжков, поворотов, остановок, сигналов.</li> </ul>
82	Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1		УОМН	<p>Повторить действия игрока в защите, перехвату мяча. Совершенствовать технические умения и навыки в учебной игре. Совершенствовать бросок в кольцо из разных точек. Развивать быстроту.</p>

					ОРУ с гимнастической скакалкой Действия игрока в защите: - вырывание мяча; - выбивание мяча; - индивидуальная защита. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4:4 (на одной половине площадки). Броски в кольцо: - штрафной бросок; - бросок одной рукой от головы в прыжке; - бросок одной рукой от плеча. 5Развитие быстроты: - короткие рывки после прыжков, поворотов, остановок, сигналов
83	Оценка техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1			УРК Оценить владение техникой ведения мяча. Совершенствовать изученные элементы и комбинации в игре. Воспитывать волевые качества (смелость, решительность, самообладание, самостоятельность, инициативность, настойчивость). ОРУ в движении с баскетбольными мячами . Оценить технику ведения «змейкой». Действия игрока в защите: - зонная защита; - индивидуальная защита. Броски в кольцо: - штрафной бросок; - бросок одной рукой от головы в прыжке; - бросок одной рукой от плеча. Быстрый прорыв, с последующей атакой кольца. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 5:5.
84	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1			УР совершенствовать навыки игры в баскетбол. Развивать психомоторные возможности. воспитывать взаимопонимание, чувство коллективизма. - штрафной бросок; - бросок одной рукой от головы в прыжке; - бросок одной рукой от плеча. Быстрый прорыв, с последующей атакой кольца. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 5:5.
85	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1			ОНЗ совершенствовать навыки игры в баскетбол. Развивать психомоторные возможности. воспитывать взаимопонимание, чувство коллективизма. - штрафной бросок; - бросок одной рукой от головы в прыжке; - бросок одной рукой от плеча. Быстрый прорыв, с последующей атакой кольца. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 5:5.



86	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1			УР	совершенствовать навыки игры в баскетбол. Развивать психомоторные возможности. воспитывать взаимопонимание, чувство коллективизма. - штрафной бросок; - бросок одной рукой от головы в прыжке; - бросок одной рукой от плеча. Быстрый прорыв, с последующей атакой кольца. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 5:5.
87	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1			ОНЗ	совершенствовать навыки игры в баскетбол. Развивать психомоторные возможности. воспитывать взаимопонимание, чувство коллективизма. - штрафной бросок; - бросок одной рукой от головы в прыжке; - бросок одной рукой от плеча. Быстрый прорыв, с последующей атакой кольца. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 5:5.
88	Умение выполнять броски мяча.	1			ОНЗ	Зачет в сдаче бросков со средней дистанции. Уметь выполнять - штрафной бросок; - бросок одной рукой от головы в прыжке; - бросок одной рукой от плеча.
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>17</b>				
89	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1			ОНЗ	Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, бег 30 м, 60 м с максимальной скоростью. Тесты «Президентских состязаний». Метание гранаты в горизонтальную цель. Бег в равномерном темпе 2 000 - 3 000 м Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках; - влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека; - основы техники и выполнять низкий старт Уметь: - выполнять правильно тесты «Президентских состязаний»
90	Старт в эстафетном беге. Бег 100 м.	1			УОМН	Физическая культура и спорт – одно из средств физического развития личности, подготовки девушек к трудовой и общественной деятельности, гармоничного развития будущей мате

						ри. Старт в эстафетном беге. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Уметь: - пробежать 100 м в максимальном темпе; - выполнять правильно передачу, прием эстафетной палочки;
91	Метание мяча, гранаты на дальность. Бег 100м на результат.	1			ОНЗ	Бег 100 м (к). Метание мяча на дальность. Бег 100м на результат (к). Т.П.С. - метать мяча на дальность в коридоре 10 м; - пробежать 1 00 м с максимальной скоростью;
92	Бег в среднем темпе до 8 – 12 мин. Метание мяча, гранаты.	1			ОНЗ	Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службе. Кроссовая подготовка, бег в среднем темпе до 8 – 12 мин. с 3-4 ускорениями по 50-60 м. Метание мяча . Спортивные игры. Уметь: - выполнять правильно метание гранаты на дальность. Играть в футбол (для развития быстроты). Уметь пробежать в среднем темпе с ускорениями 3- 4 раза по 50 – 60 м 8-12 мин.
93	Бег в среднем темпе до 8 – 12 мин. Метание мяча, гранаты.	1			УОМН	Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службе. Кроссовая подготовка, бег в среднем темпе до 8 – 12 мин. с 3-4 ускорениями по 50-60 м. Метание мяча . Спортивные игры. Уметь: - выполнять правильно метание гранаты на дальность. Играть в футбол (для развития быстроты). Уметь пробежать в среднем темпе с ускорениями 3- 4 раза по 50 – 60 м 8-12 мин.
94	Бег 500м на результат.	1			УРК	Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями. Бег 100 м на результат . Уметь: - пробежать дистанцию 500м с максимальной скоростью на результат
95	Прыжки в высоту с разбега. Бег 1000 м. Спортивные игры.	1			УОМН	Прыжки в высоту с разбега. Бег 1 000. Спортивные игры. - правильно подбирать и выполнять разбег и отталкивание; - пробежать 1 000 с равномерной скоростью
96	Прыжки в высоту с разбега. Бег 1000 м. Спортивные игры.	1			ОНЗ	Прыжки в высоту с разбега. Бег 1 000. Спортивные игры. - правильно подбирать и выполнять разбег и отталкивание; - пробежать 1 000 с равномерной скоростью Спортивная игра.
97	Метание мяча, гранаты на дальность. Бег 1000м на результат.	1			УРК	Бег 1000 м (к). Метание мяча на дальность с места и с разбега. - метать мяча на дальность в коридоре 10 м; - пробежать 1 00 м с максимальной скоростью;

98	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1			ОНЗ	Выполнение физических упражнений средство повышения работоспособности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий с опорой и без опоры. Знать: - правила спортивных игр Уметь: - правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия
99	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1			УРК	Выполнение физических упражнений средство повышения работоспособности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий с опорой и без опоры. Знать: - правила спортивных игр Уметь: - правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия
100	Прыжки в длину с разбега. Кросс 2 000 м.	1			ОНЗ	Прыжки в длину с разбега. Кросс 2 000м Уметь: - выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (акцентируя внимание на активное отталкивание);
101	Спортивные игры на развитие быстроты. Бег 2000 м без учета времени.	1			УРК	Особенности внеурочных занятий с детьми младшего школьного возраста. Финиширование. Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры. Спортивные игры на развитие быстроты. Бег 2 000 м без учета времени. - пробегать кросс 2 000 м с равномерной скоростью.
102	Передача эстафетной палочки. Спортивные игры.	1			ОНЗ	Развивать психомоторные возможности. воспитывать взаимопонимание, чувство коллективизма.  Спортивные игры на развитие быстроты. Уметь: -выполнять передачу эстафетной палочки в секторе Развитие скоростной выносливости в круговой эстафете. Знать: - правила спортивных игр
103	Спортивные игры. Бег 2000 м без учета времени.	1			УРК	Особенности внеурочных занятий с детьми младшего школьного возраста. Финиширование. Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры. Спортивные игры на развитие быстроты. Бег 2 000 м без учета времени. - пробегать кросс 2 000 м с равномерной скоростью.
104	Эстафетный бег. Тестирование физических	1			УРК	Развивать психомоторные возможности. воспитывать взаимопонимание, чувство коллективизма.

	качеств.					<p>Спортивные игры на развитие быстроты.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять передачу эстафетной палочки в секторе</li> </ul> <p>Развитие скоростной выносливости в круговой эстафете.</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила спортивных игр</li> </ul>
105	Тестирование физических качеств. Спортивные игры.	1			УРК	<p>Развивать психомоторные возможности. воспитывать взаимопонимание, чувство коллективизма.</p> <p>Спортивные игры на развитие быстроты.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять передачу эстафетной палочки в секторе</li> </ul> <p>Развитие скоростной выносливости в круговой эстафете.</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила спортивных игр</li> </ul>