


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 3»

<p>Рассмотрено на заседании ШМО естественно-математического цикла Руководитель: <u>                    </u></p>	<p>Согласовано заместитель директора по УВР Н.Е.Береснева <u>                    </u></p>	<p>Принято на педагогическом совете МКОУ «СОШ № 3» Протокол № <u>1</u> от <u>3.02.2020.</u></p>	<p>Утверждено директор МКОУ «СОШ № 3» М.В. <u>                    </u> <u>                    </u> </p>
---	---	---	--

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

10-11 классов

IV уровень

Новомосковск, 2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа МКОУ «СОШ 3» по физической культуре для 10 - 11 классов.

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

- 1 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ (ст. 2, 6, 7);
- 2 Учебному плану, утверждённому приказом Минобразования РФ от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" (с изменениями и дополнениями)
- 3 Базисного учебного плана для образовательных учреждений Тульской области, реализующих программы общего образования, утверждённого приказом департамента образования Тульской области от 05.06.2006г. № 626;
- 4 Оценка качества подготовки выпускников начальной, основной и средней школы (допущено Департаментом образования программ и стандартов общего образования МО РФ);
- 5 Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) МО и науки РФ к использованию в образовательном процессе в текущем учебном году;
- 6 Учебный план МКОУ «СОШ № 3»;
- 7 Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10
- 8 Разработана на основе авторской программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич. Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утверждённого приказом Минобразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от. 05.03.2010 г. № 1089.

**Рабочая программа рассчитана – 210 часов:**

10 класс – 105 часов (3 часов в неделю);

11 класс – 105 часов (3 часов в неделю).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

**Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности к занятиях физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:** - содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения, двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Содержание программного материала состоит из двух основных частей:** базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна

адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Базовый компонент** составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

**Часы, отведённые, на изучения плавания выделяются из разделов: элементов единоборств – 9 часов, из вариативной части – 5 часов.**

*Основы знания о физической культуре изучаются на отдельно отведённых уроках в количестве – 12 часов, выделенных из вариативной части программы.*

**Для реализации целей, задач, содержания рабочей программы по физической культуре используются следующие:**

- здоровьесберегающие технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- игровые технологии

**средства материально-технического обеспечения:**

методические пособия для учителя; портреты выдающихся спортсменов; иллюстративный материал; компьютер; медиапроектор; магнитофон; видеофильмы; аудиозаписи.

**инвентарь:** мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, большие и малые; скакалки; гранаты; обручи; ракетки; лыжи

**оборудование:** канат, козёл, маты, мост, брусья.

**учебно - методический комплект:**

Физическая культура. 10 - 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Автор: Лях В. И., Зданевич А.А.  
Издательство: Просвещение, 2016- 2020

**Рабочая программа предусматривает на этапе основного общего образования являются следующие направления:**

**В познавательной деятельности:**

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формирование полученных результатов.

**В информационно – коммуникативной деятельности:**

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

**В рефлексивной деятельности:**

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

- объективная оценка своих учебных достижений, поведения, черт личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

**Формы контроля реализации целей, задач и содержания рабочей программы по физической культуре:**

Форма контроля	Количество		Система оценивания
	10 кл.	11 кл.	
Тестирование	10 кл.	11 кл.	
<i>Скоростные</i>	1	1	По пятибалльной системе
<i>Координационные</i>	1	1	По пятибалльной системе
<i>Скоростно-силовые</i>	1	1	По пятибалльной системе
<i>Выносливость</i>	1	1	По пятибалльной системе
<i>Гибкость</i>	1	1	По пятибалльной системе
<i>Силовые</i>	1	1	По пятибалльной системе

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ  
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.	<i>Базовая часть</i>		
1.1.	Основы знаний о физической культуре	<i>12</i>	<i>12</i>

1.2.	Спортивные игры: волейбол	13	13
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4.	Лёгкая атлетика	21	21
1.5.	Лыжная подготовка	18	18
1.4.	Плавание	14	14
	<b><i>Вариативная часть</i></b>		
2.1.	Спортивные игры:		
	баскетбол	9 (девушки)	9 (девушки)
	футбол	9 (юноши)	9 (юноши)
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

## Содержание курса

### 10 класс

#### Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		1 полугодие		2 полугодие	
		девушки	юноши	девушки	юноши
1.	<b><i>Базовая часть</i></b>				
1.1.	Основы знаний о физической культуре	5	5	7	7

1.2.	Спортивные игры: волейбол	10	10	3	3
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18		
1.4.	Лёгкая атлетика	11	11	10	10
1.5	Лыжная подготовка			18	18
1.4.	Плавание			14	14
	<b><i>Вариативная часть</i></b>				
2.1.	Спортивные игры:				
	баскетбол	4		5	
	футбол		4		5
	<b>Итого:</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>57</b>	<b>57</b>

### Знания о физической культуре - 12 часов

Физическая культура и здоровый образ жизни.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностное ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическое подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижениях на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Роль физической культуры и спорта в профилактики заболеваний и укрепления здоровья; удержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствие и показатели здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и воспитательные мероприятия (гидропроцедуры, массаж)

при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля. Национальные Олимпийские комитеты. Олимпийские комитеты в нашей стране.

## **Физическое совершенствование**

### ***Гимнастика с элементами акробатики- 18 часов***

#### ***На совершенствование строевых упражнений***

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

#### ***На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов***

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

#### ***Оздоровительные системы физического воспитания:***

- ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;
- аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы;

#### ***Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии:***

- гимнастика при умственной и физической деятельности;
- комплексы упражнений адаптивной физической культуры;
- оздоровительный ходьба и бег.

#### ***На совершенствование ОРУ с предметами***

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), гирями (16 и 24 кг), с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.

#### ***На освоение и совершенствование акробатических упражнений***

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинация из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов

#### ***На развитие координационных способностей***

Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном



мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

#### ***На развитие силовых способностей и силовой выносливости***

Юноши. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах, с гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах

#### ***На развитие скоростно-силовых способностей***

Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

#### ***На развитие гибкости***

ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

#### ***На знания о физической культуре***

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах

#### ***На овладение организаторскими умениями***

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками

#### ***Самостоятельные занятия***

Программы тренировок с использованием гимнастических упражнений и предметов. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

### ***Лёгкая атлетика – 21 час***

#### ***Совершенствование техники спринтерского бега.***

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

#### ***Совершенствование техники длительного бега.***

Юноши. Бег в равномерном и попеременном темпе 20 – 25 мин. Бег на 3000 м.; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опоре.

Девушки. Бег в равномерном и попеременном темпе 15 – 20 мин. Бег на 2000 м.

Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования

#### ***Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.***

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега.

#### ***На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега***

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9 -11 шагов разбега

#### ***Совершенствование техники метания в цель и на дальность.***

**Юноши.** Метание мяча весом 150 г с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 – 700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4- 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2) с расстояния 12 – 15 м; по движущейся цели (2x2) с расстояния 10 – 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

**Девушки.** Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 12 – 14 м. Метание гранаты 300 – 500 г с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность и заданное расстояние.

#### ***Развитие выносливости.***

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши – до 25 мин, девушки – до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах. Групповой, эстафеты. Круговая тренировка.

#### ***Развитие скоростно-силовых способностей.***

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

#### ***Развитие скоростных способностей.***

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа ритма шагов.

### ***Развитие координационных способностей.***

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками.

### ***Занятия по физической культуре.***

Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основы механизма энергообеспечения лёгкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

### ***Самостоятельные занятия.***

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствование основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

### ***Овладение организаторскими способностями.***

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

## ***Лыжная подготовка - 18 часов***

### ***Освоение техники лыжных ходов***

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

### ***Знания о физической культуре***

Правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### ***Спортивные игры:***

#### ***Баскетбол – 9 часов***

***На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек***

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

**На совершенствование ловли и передач мяча:** варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

**На совершенствование техники ведения мяча:** варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**На совершенствование техники бросков мяча:** варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**На совершенствование техники защитных действий:** действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

**На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:** комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

**На совершенствование тактики игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### **Волейбол – 13 часов**

**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений

**На совершенствование техники приёма и передач мяча:** варианты техники приёма и передач мяча

**На совершенствование техники подач мяча:** варианты подач мяча

**На совершенствование техники нападающего удара:** варианты нападающего удара через сетку

**На совершенствование техники защитных действий:** варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка

**На совершенствование тактики игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам

**На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму):** упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами, мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным

**На развитие выносливости:** всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10- 13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**На знания о физической культуре:** терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

**На овладение организаторскими умениями:** организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

**Самостоятельные занятия:** упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

#### **Футбол - 9 часов**

**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

**На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча**

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

**На совершенствование техники ведения мяча**

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей**

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

**На совершенствование техники защитных действий**

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)

**На совершенствование техники тактики игры**

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

**На овладение игровой и комплексное развитие психомоторных способностей**

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

### ***На совершенствование координационных способностей***

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также сочетания с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.

### ***На развитие выносливости***

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания.

### ***На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей***

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений, ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

### ***На знание о физической культуре***

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

***На овладение организаторскими умениями:*** организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

***Самостоятельные занятия:*** упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

## **Плавание – 14 часов**

### ***На закрепление изученных способов плавания***

Плавание изученными спортивными способами

### ***На освоение плавания прикладными способами***

Плавание на груди, спине, на боку с грузом в руке, брассом. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

### ***На развитие выносливости***

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.

Проплывание отрезков 25 – 100 м по 2 – 6 раз;

### ***На развитие координационных способностей***

Специально подготовленные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суши. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).

***Знания о физической культуре***

Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плавания в открытых водоёмах и в бассейне.

***Самостоятельные занятия***

Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием

***На овладение организаторскими способностями***

Выполнение обязанностей судьи. Основа методики и организации занятий с младшими школьниками.

№	Номер урока	Тема раздела. Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат	Вид контроля	Элементы дополнительного содержания	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	1	<b>Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика».</b> <b>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.</b>	<b>Вводный</b>	ИОТ – О12 – 2011 Фронтальный опрос Корректировка техники бега	Знать технику безопасности по лёгкой атлетике	Текущий, фронтальный			Сообщение по теме: «Возрождение Олимпийских игр»	
2.	2	Обучение технике спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 8 мин. Учёт – бег 100 м.	<b>Изучение нового материала</b>	Корректировка техники бега Корректировка техники старта	Уметь стартовать с высокого старта.	Текущий			Повторить технику спринтерского бега.	
3.	3	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. Учёт – бег 60 м., эстафетного бега 4 x 60 м	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата	Уметь метать теннисный мяч на дальность.	Текущий		Теннисный мяч, секундомер		
4.	4	Обучение технике прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники бега Корректировка техники старта	Уметь прыгать в длину с разбега	Текущий		Теннисный мяч, секундомер		
5.	5	Обучение технике: метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов с полного разбега на дальность. Закрепление техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	<b>Учётный</b>	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность.	Учёт техники прыжка		Теннисный мяч, секундомер	Повторить технику метания	
6.	6	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбегов, передачи эстафетной палочки.	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата	Уметь метать мяч на дальность, бросать набивной мяч.	Текущий		Теннисный мяч, секундомер, набивной мяч.		
7.	7	Обучение технике метания гранаты 500 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния до 20 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата	Уметь метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель. Уметь пробегать с максимальной скоростью.	Текущий		Теннисный мяч, секундомер, набивной мяч.		



		на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 13- 15 шагов разбега.								
8.	8	Закрепление техники метания гранаты 500 гр и 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м. Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.	<b>Комплексный</b>	Фиксирование результата	Уметь бросать набивной мяч.	Текущий		Граната 500, 700 грамм		
9.	9	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д.); метания гранаты 500 гр и 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	<b>Комплексный</b>	Фиксирование результата	Уметь передавать эстафету.	Текущий		Граната 500, 700 грамм		
10	10	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Учёт техники метания гранаты 500 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата	Уметь метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель.	Текущий		Эстафетная палочка, секундомер, малый мяч.	Повторить технику метания малого мяча	
11.	11	Учёт техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники броска Корректировка техники бега	Уметь бросать набивной мяч	Текущий		Эстафетная палочка, секундомер, набивной мяч.		
12.	12	учёт бег 2000 м	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники броска Корректировка техники бега	Уметь метать мяч с места	Текущий		Эстафетная палочка, секундомер, малый мяч		
13.	1	<b>Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Ценностное ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию.</b>	<b>Изучение нового материала</b>	<b>ИОТ – 014 2011</b> Презентация «Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенности их проведения».	Знать историю Олимпийских игр	Текущий		ИОТ – 0141 2011	сообщения по теме	
14.	2	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники исполнения	Уметь перемещаться	Текущий	Игра в баскетбол по упрощённым	Баскетбольные мячи	Индивидуальные задания	

		стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.		Корректировка тактики игры	в стойке приставными шагами.		правилам			
15.	3	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Действия игрока без мяча и с мячом. Игра по упрощённым правилам.	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры	Уметь наносить удары по мячу.	Текущий	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	Баскетбольные мячи		
16.	4	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры	Уметь вести мяч	Текущий	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	Баскетбольные мячи	<b>Повторить технику ведения мяча</b>	
17.	5	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры	Уметь бить по воротам.	Текущий	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	Баскетбольные мячи		
18.	1	<b>Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическое подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.</b>	<b>Изучение нового материала</b>	<b>ИОТ – 014 – 2011</b> Презентация «Осанка»	<b>Знать правила игры в волейбол.</b>	Текущий		<b>ИОТ – 014 2011</b>	Сообщение.	
19.	2	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Волейбольные мячи	Индивидуальные задания	
20.	3	Совершенствование техники: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подачи мяча,	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Волейбольные мячи		

		блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.								
21.	4	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Волейбольные мячи	Индивидуальные задания	
22.	5	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Двухсторонняя игра.	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Волейбольные мячи		
23.	6	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, блокирование нападающих ударов (вдвоем . Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Волейбольные мячи	Индивидуальные задания	
24.	7	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Волейбольные мячи		
25.	8	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий		Волейбольные мячи	Индивидуальные задания	
26.	9	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	<b>Учётный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Учёт тактики свободного нападения в/б	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Волейбольные мячи		
27.	10	Закрепление техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Волейбольные мячи <b>Эстафетная палочка, Секундомер, скакалки, маты</b>		

		мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.								
28.	1	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Двусторонняя игра.	<b>Изучение нового материала</b>			Текущий			Сообщение по теме:	
29.	2	<b>Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</b>	<b>Комплексный</b>	<b>ИОТ – 011 – 2011</b> Презентация «Режим дня» Составление комплекса		Текущий	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>ИОТ – 011 – 2011</b> <b>Шведская стенка, скакалки, обручи, маты</b>	<b>Комплекс упражнений</b>	
30.	3	Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Совершенствование техники: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	<b>Комплексный</b>	Страховка Корректировка действий		Текущий		<b>Шведская стенка, скакалки, обручи, маты</b>		
31.	4	Совершенствование технике акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростное – силовых упражнений.	<b>Комбинированный</b>	Страховка Корректировка действий		Текущий	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>Шведская стенка, скакалки, обручи, маты, козёл</b>		
32.	5	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Совершенствование техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд, вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	<b>Учётный</b>	Страховка Корректировка действий		Учёт техники вися (согнувшись и прогнувшись)		<b>Шведская стенка, маты, гимнастический козёл, гимнастический мост</b>	Индивидуальные задания	
33.	6	Совершенствование техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд. Учёт техники: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Аэробика: композиция из	<b>Учётный</b>	Страховка Корректировка действий		Учёт техники опорногопрыжка	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>Шведская стенка, маты, гимнастический козёл, гимнастический мост</b>		

		дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.								
34.	7	Совершенствование техники: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см). Учёт техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд. Аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжения мышц.	Учётный	Страховка Корректировка действий		Учёт техники кувырка вперёд и назад		Шведская стенка, маты, гимнастический козёл, гимнастический мост	Индивидуальные задания	
35.	8	Общеразвивающие упражнения: с обручами. Совершенствование техники: переход в упор на нижнюю жердь, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см). Аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжения мышц.	Комбинированный	Страховка Корректировка действий		Текущий	Прикладные упражнения	Шведская стенка, маты, гимнастический козёл, гимнастический мост		
36.	9	Совершенствование техники: переход в упор на нижнюю жердь; прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см).	Учётный	Страховка Корректировка действий		Учёт техники М-подтягивание в висе Д- из виса лёжа		Шведская стенка, маты, гимнастический козёл, гимнастический мост	Индивидуальные задания	
37.	10	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд; переход в упор на нижнюю жердь. Учёт техники: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см).	Учётный	Страховка Корректировка действий		Учёт техники опорного прыжка		Шведская стенка, обручи, маты, большие мячи, гантели, гимнастические палки, гимнастический козёл, гимнастический мост	Индивидуальные задания	
38.	11	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд; сед углом, стойка на лопатках. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	Учётный	Страховка Корректировка действий		Учёт техники стойка на лопатках		Гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно, гимнастическая стенка, брусья, перекладина, гимнастический козёл и конь.		
39.	12	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд, сед углом, стойка на лопатках. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.	Учётный	Страховка Корректировка действий		Учёт техники висов		Шведская стенка, маты, обручи, скакалки гимнастический мост		

40.	13	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учет техники: комбинаций из акробатических упражнений.	<b>Комплексный</b>	Страховка Корректировка действий		Текущий		<b>Канат, гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи</b>	<b>Комплекс упражнений дыхательной гимнастики</b>	
41.	14	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	<b>Комплексный</b>	Страховка Корректировка действий		Текущий		<b>Канат, гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи</b>		
42.	15	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами	<b>Комплексный</b>	Страховка Корректировка действий		Текущий		<b>Гантели, обручи, гимнастический мостик</b>		
43.	16	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	<b>Комплексный</b>	Страховка Корректировка действий		Текущий		<b>Скакалки, обручи, гимнастический мостик</b>	<b>Комплекс упражнений гимнастики для глаз.</b>	
44.	17	Общеразвивающие упражнения с предметами: с обручами Развитие координационных способностей: акробатические упражнения.	<b>Комплексный</b>	Страховка Корректировка действий		Текущий		Гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно, брусья, гимнастический козёл и конь.		
45.	18	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	<b>Комплексный</b>	Страховка Корректировка действий		Текущий		<b>Шведская стенка, скакалки, обручи, маты, набивные мячи.</b>		
46.	19	Совершенствование прыжков со скакалкой, броски набивного мяча. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	<b>Комплексный</b>	Страховка Корректировка действий		Текущий		<b>Шведская стенка, скакалки, обручи, маты, гимнастический мостик</b>		
47.	20	Совершенствование прыжков со скакалкой, броски набивного мяча. Учёт – прыжки со скакалкой за 1 мин. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.	<b>Изучение нового материала</b>	Презентация «Оздоровительные системы»		Текущий		<b>Теннисный мяч, бита</b>		
48.	21	<b>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; удержание репродуктивных функций человека, сохранение его</b>	<b>Комплексный</b>	Соблюдение правил игры		Текущий		Презентация «Оздоровительные системы»	Сообщение по теме: «Защитные свойства организма и их профилактика средствами	

		<b>творческой активности и долголетия.</b>							физической культуры».	
49.	1	<b>Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижениях на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</b>	<b>Изучение нового материала</b>	<b>ИОТ – 013 – 2011</b> составление комплексов упражнений	<b>Совершенствовать технику лыжных ходов</b>	Текущий		<b>ИОТ – 013– 2011</b>	Сообщение по теме: «Первая помощь при обморожении».	
50.	2	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; попеременный четырёхшажный ход.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники движений	<b>Совершенствовать технику лыжных ходов</b>	Текущий		Лыжи	Повторение техники подъёма «Ёлочкой»	
51.	3	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок ( по кругу) с дистанцией до 200м	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники движений	<b>Совершенствовать технику лыжных ходов</b>	Текущий		Лыжи		
52.	4	Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники движений	<b>Совершенствовать технику лыжных ходов</b>	Текущий		Лыжи		
53.	5	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники движений	<b>Совершенствовать технику лыжных ходов</b>	Текущий		Лыжи		
54.	6	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	<b>Учётный</b>	Корректировка техники движений	<b>Совершенствовать технику лыжных ходов</b>	Текущий		Лыжи		
55.	7	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	<b>Учётный</b>	Корректировка техники движений	<b>Совершенствовать технику лыжных ходов</b>	Текущий		Лыжи		
56.	8	Совершенствование технике: коньковый ход, одновременного одношажного хода; подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со	<b>Учётный</b>	Корректировка техники движений	<b>Совершенствовать технику лыжных ходов</b>	Учёт техники поворотов переступанием		Лыжи	Повторить технику поворотов переступанием	

		средней скоростью.							
57.	9	Совершенствование техники: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Комбинированный	Корректировка техники движений	Совершенствовать технику лыжных ходов	Текущий		Лыжи	
58.	10	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон»	Комбинированный	Корректировка техники движений	Совершенствовать технику лыжных ходов	Текущий		Лыжи	
59. 60.	11	<b>Закрепление навыков закаливания, приёмов аморегуляции и самоконтроля.</b>	Комбинированный	Корректировка техники движений Корректировка техники движений	Совершенствовать технику лыжных ходов	Текущий		Лыжи, секундомер	Прохождение дистанции до 3 км.
61.	12	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	Комбинированный	Корректировка техники движений	Совершенствовать технику лыжных ходов	Текущий		Лыжи	
62.	13	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».	Комбинированный	Корректировка техники движений	Совершенствовать технику лыжных ходов	Текущий		Лыжи, секундомер	
63.	14	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км	Комбинированный	Корректировка техники движений	Совершенствовать технику лыжных ходов	Текущий	Игры, эстафеты	Лыжи, секундомер	
64.	15	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок ( по кругу) с дистанцией до 200м.	Учётный	Корректировка техники движений	Совершенствовать технику лыжных ходов	Текущий	Игры, эстафеты	Лыжи, секундомер	
65.	16	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок ( по кругу) с дистанцией до 200м	Комбинированный	Корректировка техники движений	Совершенствовать технику лыжных ходов	Текущий	Игры, эстафеты	Лыжи, секундомер	Прохождение дистанции до 3 км.



66.	17	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.	Учётный	Фиксированный результат	Совершенство вать технику лыжных ходов	Текущий	Игры, эстафеты	Лыжи, секундомер		
67.	18	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.	Комбинированный	Корректировка техники движений	Совершенство вать технику лыжных ходов	Текущий	Игры, эстафеты	Лыжи, секундомер		
68.	1	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 6 км	Изучение нового материала	Викторина: «Олимпийские игры древности»	Совершенство вать технику лыжных ходов	Текущий	Игры, эстафеты		Сообщение по теме: «Олимпийские игры древности».	
69.	2	Учёт лыжные гонки на 5 км.	Изучение нового материала	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий	Игры, эстафеты	Баскетбольные мячи		
70.	3	<b>Инструктаж по охране труда раздел «Плавание». Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</b>	Комплексный	Корректировка техники движений	Совершенство вать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Инструкция по плаванию</b>	<b>Презентация» «Самомассаж»</b>	
71.	4	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше.	Комбинированный	Корректировка техники движений	Совершенство вать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>	Индивидуальные задания	
72.	5	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на спине. Координационные упражнения на суше.	Комбинированный	Корректировка техники движений	Совершенство вать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>		
73.	6	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на брасса. Координационные упражнения на суше.	Учётный	Корректировка техники движений	Совершенство вать способов плавания	Учёт техники ловли и передачи мяча	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>	Индивидуальные задания	
74.	7	<b>Основы организации двигательного режима (в течение недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствие и показатели здоровья.</b>	Комбинированный	Корректировка техники движений	Совершенство вать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>		
75.	8	Обучение технике: толкание и буксировка пльвущего предмета. Совершенствование техники: способы освобождения от захватов тонущего.	Учётный	Корректировка техники движений	Совершенство вать способов плавания	Учёт техники ведения мяча	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>		
76.	9	Закрепление техники: толкание и буксировка пльвущего предмета. Учёт техники: способы	Комбинированный	Корректировка техники движений	Совершенство вать способов плавания	Текущий		<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>		

		освобождения от захватов тонущего. Координационные упражнения на суши.								
77.	10	Обучение технике: способы транспортировки пострадавшего в воде. Совершенствование техники: толкание и буксировка плывущего предмета.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры	Совершенствовать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>	<b>Повторить правила игры в баскетбол</b>	
78.	11	Закрепление техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Учет техники: толкание и буксировка плывущего предмета. Повторное проплывание отрезков 25 50 м по 2- 6 раз.	<b>Изучение нового материала</b>		Совершенствовать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>	Отгадать кроссворд	
79.	12	Совершенствование техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза.	<b>Комбинированный</b>	Соблюдение правил игры	Совершенствовать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>		
80.	13	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Учёт техники: способы транспортировки пострадавшего в воде.	<b>Комбинированный</b>	Соблюдение правил игры	Совершенствовать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>		
81.	1	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Учёт техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Игры и развлечения на воде.	<b>Изучение нового материала</b>	Викторина «Олимпийские игры»	Совершенствовать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>	Сообщение по теме: «Олимпийские игры современности».	
82.	2	Прикладные способы плавания: способы освобождения от захватов тонущего, плавание с грузом в руке, плавание в одежде, освобождение от одежды в воде. Игры и развлечения на воде.	<b>Изучение нового материала</b>		Совершенствовать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>		
83.	3	Совершенствование техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза. Игры и развлечения на воде.	<b>Изучение нового материала</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры	Совершенствовать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>		
84.	4	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза. Игры и развлечения на воде.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры	Совершенствовать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>		
85.	5	Упражнения по совершенствованию техники	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники исполнения и		Текущий		<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые</b>		

		движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, элементы игры, игра «Водное поло».		тактики игры				<b>мячи</b>		
86.	6	<b>Национальные Олимпийские комитеты. Олимпийские комитеты в нашей стране.</b>	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий			Индивидуальные задания	
87.	7	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры	<b>Совершенствовать технику передач мяча</b>	Текущий	<b>Игра в волейбол по упрощённым правилам</b>	Волейбольные мячи		
88.	8	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры	<b>Совершенствовать технику передач мяча</b>	Текущий		Волейбольные мячи		
89.	9	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры	<b>Совершенствовать технику передач мяча</b>	Текущий		Волейбольные мячи	Индивидуальные задания	
90.	10	<b>Инструктаж по охране труда раздел «баскетбол». Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и воспитательные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</b>	<b>Учётный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры	<b>Совершенствовать технику передач мяча</b>	Текущий		Волейбольные мячи		
91.	11	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры	<b>Совершенствовать технику передач мяча</b>	Текущий	<b>Игра в волейбол по упрощённым правилам</b>	Волейбольные мячи	Индивидуальные задания	

		прямой, с изменением направления движения и скорости.								
92.	1	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	<b>Изучение нового материала</b>			Текущий		Волейбольные мячи		
93.	2	Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат		Текущий		Волейбольные мячи		
94.	3	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование техники взаимодействия трёх игроков. Игра в баскетбол.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники прыжка и метания		Текущий		Волейбольные мячи		
95.	4	Совершенствование техники: бросков одной и двумя руками в прыжке, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Совершенствование тактики игры: нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков. Игра по правилам баскетбола.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат		Текущий		Волейбольные мячи	Индивидуальные задания	
96.	5	<b>Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</b>	<b>Учётный</b>	ИОТ-012-11 Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат		Учёт техники броска набивного мяча		<b>Мячи для метания, секундомер, набивной мяч</b>	<b>Сообщение по теме</b>	
97.	6	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. Совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега	<b>Учётный</b>	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат		Учёт техники ловли набивного мяча		.		
98.	7	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. Совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, преодоление полосы	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат		Текущий		<b>секундомер</b>	Индивидуальные задания	

		препятствий.								
99.	8	Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	<b>Комбинированный</b>	Фиксированный результат		Текущий		секундомер		
100.	9	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Учёт 1000 м.	<b>Учётный</b>	Корректировка техники метания Фиксированный результат		Текущий		секундомер		
101.	10	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м ) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега	<b>Учётный</b>	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат		Текущий		Секундомер, рулетка		
102.	11	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом , командами, в парах, кросс 2 км	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат		Текущий		Рулетка, секундомер		
103.	1	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	<b>Изучение нового материала</b>			Текущий		Секундомер, рулетка		
104.	2	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат		Текущий		Секундомер, рулетка		
105.	3	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат		Текущий		Секундомер, рулетка		

№	Номер урока	Тема раздела. Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат	Вид контроля	Элементы дополнительного содержания	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	1	<b>Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.</b>	<b>Вводный</b>	ИОТ – О12 - 2011 Фронтальный опрос Корректировка техники бега	Знать технику безопасности по лёгкой атлетике	Текущий, фронтальный			Сообщение по теме: «Возрождение Олимпийских игр»	
2.	2	Обучение технике спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 8 мин. учёт – бег 100 м.	<b>Изучение нового материала</b>	Корректировка техники бега Корректировка техники старта	Уметь стартовать с высокого старта.	Текущий			Повторить технику спринтерского бега.	
3.	3	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м., эстафетного бега 4 x 60 м	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата	Уметь метать теннисный мяч на дальность.	Текущий		Теннисный мяч, секундомер		
4.	4	Обучение технике прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники бега Корректировка техники старта	Уметь прыгать в длину с разбега	Текущий		Теннисный мяч, секундомер		
5.	5	Обучение технике: метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность. Закрепление техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	<b>Учётный</b>	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность.	Учёт техники прыжка		Теннисный мяч, секундомер	Повторить технику метания	
6.	6	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбегов, передачи эстафетной палочки.	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата	Уметь метать мяч на дальность, бросать набивной мяч.	Текущий		Теннисный мяч, секундомер, набивной мяч.		
7.	7	Обучение технике метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния до 20 м совершенствование техники:	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата	Уметь метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель. Уметь	Текущий		Теннисный мяч, секундомер, набивной мяч.		

		метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 13- 15 шагов разбега.			пробегать с максимальной скоростью.					
8.	8	Закрепление техники метания гранаты 500 гр и 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м. Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.	<b>Комплексный</b>	Фиксирование результата	Уметь бросать набивной мяч.	Текущий		Граната 500, 700 грамм		
9.	9	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д).; метания гранаты 500 гр. и 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность, совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	<b>Комплексный</b>	Фиксирование результата	Уметь передавать эстафету.	Текущий		Граната 500, 700 грамм		
10	10	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Учёт техники метания гранаты 500гр. и 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата	Уметь метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель.	Текущий		Эстафетная палочка, секундомер, малый мяч.	Повторить технику метания малого мяча	
11.	11	Совершенствование полосы препятствий; кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Учёт - техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники броска Корректировка техники бега	Уметь бросать набивной мяч	Текущий		Эстафетная палочка, секундомер, набивной мяч.		
12.	12	Совершенствование полосы препятствий; учёт бег 3000 м , 2000 м	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники броска Корректировка техники бега	Уметь метать мяч с места	Текущий		Эстафетная палочка, секундомер, малый мяч		

13.	1	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Основные формы и виды физических упражнений. Основные техники – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Совершенствование техники движений в избранном виде спорта.	Изучение нового материала	ИОТ – 014 2011 Презентация «Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенности их проведения».	Знать историю Олимпийских игр	Текущий		ИОТ – 014 2011	сообщения по теме	
14.	2	Совершенствование удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощённым правилам на площадке разных размеров.	Комплексный	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры	Уметь перемещаться в стойке приставными шагами.	Текущий	Игра в футбол по упрощённым правилам	Футбольные мячи	Индивидуальные задания	
15.	3	Совершенствование техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	Комплексный	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры	Уметь наносить удары по мячу.	Текущий	Игра в футбол по упрощённым правилам	Футбольные мячи		
16.	4	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка. Комбинированные упражнения.	Комплексный	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры	Уметь вести мяч	Текущий	Игра в футбол по упрощённым правилам	Футбольные мячи	Повторить технику ведения мяча	
17.	5	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой, остановка мяча ногой, грудью, удары по мячу ногой и головой .	Комплексный	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры	Уметь бить по воротам.	Текущий	Игра в футбол по упрощённым правилам	Футбольные мячи		



18.	1	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.	Изучение нового материала	ИОТ – 014 – 2011 Презентация «Осанка»	Знать правила игры в волейбол.	Текущий		ИОТ – 014 2011	Сообщение.	
19.	2	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощённым правилам мини - волейбол	Комплексный	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Волейбольные мячи	Индивидуальные задания	
20.	3	Совершенствование техники: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подач мяча, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	Комплексный	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Волейбольные мячи		
21.	4	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	Комплексный	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Волейбольные мячи	Индивидуальные задания	
22.	5	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Двухсторонняя игра.	Комплексный	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Волейбольные мячи		
23.	6	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, блокирование нападающих ударов (вдвоем) .Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	Комплексный	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Волейбольные мячи	Индивидуальные задания	
24.	7	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие psychomotorных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на	Комплексный	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Волейбольные мячи		

		быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.								
25.	8	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий		Волейбольные мячи	Индивидуальные задания	
26.	9	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	<b>Учётный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Учёт тактики свободного нападения в/б	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Волейбольные мячи		
27.	10	Закрепление техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. Игра по упрощённым правилам волейбола.	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Волейбольные мячи <b>Эстафетная палочка, Секундомер, скакалки, маты</b>		
28.	1	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Двусторонняя игра.	<b>Изучение нового материала</b>			Текущий			Сообщение по теме:	
29.	2	<b>Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.</b>	<b>Комплексный</b>	<b>ИОТ - 011 – 2011</b> Презентация «Режим дня» Составление комплекса		Текущий	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>ИОТ - 011 – 2011</b> <b>Шведская стенка, скакалки, обручи, маты</b>	<b>Комплекс упражнений</b>	
30.	3	Совершенствование акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой. Развитие координационных	<b>Комплексный</b>	Страховка Корректировка действий		Текущий	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>Шведская стенка, скакалки, обручи, маты</b>		

		способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.								
31.	4	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Совершенствование техники упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; равновесие на одной, выпад вперёд. Совершенствование техники: подъём переворотом в упор махом и силой;	<b>Комбинированный</b>	Страховка Корректировка действий		Текущий	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>Шведская стенка, скакалки, обручи, маты, козёл</b>		
32.	5	Совершенствование техники акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой;	<b>Учётный</b>	Страховка Корректировка действий		Учёт техники виса (согнувшись и прогнувшись)		<b>Шведская стенка, маты, гимнастический козёл, гимнастический мост</b>	Индивидуальные задания	
33.	6	Совершенствование техники: опорного прыжка ноги врозь; акробатических упражнений: присев силой стойка на голове и руках;	<b>Учётный</b>	Страховка Корректировка действий		Учёт техники опорного прыжка	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>Шведская стенка, маты, гимнастический козёл, гимнастический мост</b>		
34.	7	Общеразвивающие упражнения: с гантелями. Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь;	<b>Учётный</b>	Страховка Корректировка действий		Учёт техники кувырка вперёд и назад		<b>Шведская стенка, маты, гимнастический козёл, гимнастический мост</b>	Индивидуальные задания	
35.	8	Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь;	<b>Комбинированный</b>	Страховка Корректировка действий		Текущий	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>Шведская стенка, маты, гимнастический козёл, гимнастический мост</b>		
36.	9	Совершенствование техники: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорный прыжок ноги врозь	<b>Учётный</b>	Страховка Корректировка действий		Учёт техники М-подтягивание в висе Д- из виса лёжа		<b>Шведская стенка, маты, гимнастический козёл, гимнастический мост</b>	Индивидуальные задания	
37.	10	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	<b>Учётный</b>	Страховка Корректировка действий		Учёт техники опорного прыжка		<b>Шведская стенка, обручи, маты, большие мячи, гантели, гимнастические палки, гимнастический козёл, гимнастический мост</b>	Индивидуальные задания	
38.	11	Развитие координационных	<b>Учётный</b>	Страховка		Учёт техники		Гимнастическая		

		способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		Корректировка действий		стойка на лопатках		скамейка, гимнастическое бревно, гимнастическая стенка, брусья, перекладина, гимнастический козёл и конь.		
39.	12	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Атлетическая гимнастика: комплекс с отягощением. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры.	Учётный	Страховка Корректировка действий		Учёт техники висов		Шведская стенка, маты, обручи, скакалки гимнастический мост		
40.	13	Совершенствование техники акробатической комбинации из разученных элементов, «переворот боком». Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	Страховка Корректировка действий		Текущий		Канат, гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	
41.	14	Совершенствование техники акробатической комбинации из разученных элементов, «стойка на руках с помощью», лазание по канату. Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	Страховка Корректировка действий		Текущий		Канат, гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи		
42.	15	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Учёт техники комбинации из разученных элементов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	Страховка Корректировка действий		Текущий		Гантели, обручи, гимнастический мостик		
43.	16	Совершенствование техники кувьрка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость.	Комплексный	Страховка Корректировка действий		Текущий		Скакалки, обручи, гимнастический мостик	Комплекс упражнений гимнастики для глаз.	
44.	17	Совершенствование техники кувьрка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость и без помощи ног, по двум канатам без помощи ног.	Комплексный	Страховка Корректировка действий		Текущий		Гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно, брусья, гимнастический козёл и конь.		
45.	18	Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах	Комплексный	Страховка Корректировка действий		Текущий		Шведская стенка, скакалки, обручи, маты, набивные		

		и упорах, с гантелями, набивными мячами.						мячи.		
46.	19	Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами	Комплексный	Страховка Корректировка действий		Текущий		Шведская стенка, скакалки, обручи, маты, гимнастический мостик		
47.	20	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Изучение нового материала	Презентация «Оздоровительные системы»		Текущий		Теннисный мяч, бита		
48.	21	<b>Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охрана здоровья.</b>	Комплексный	Соблюдение правил игры		Текущий		Презентация «Оздоровительные системы»	Составление схем о заболеваниях	
49.	1	<b>Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</b>	Изучение нового материала	ИОТ – 013 – 2011 составление комплексов упражнений	Совершенство вать технику лыжных ходов	Текущий		ИОТ – 013– 2011	Сообщение по теме: «Первая помощь при обморожении».	
50.	2	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; попеременный четырёхшажный ход.	Комбинированный	Корректировка техники движений	Совершенство вать технику лыжных ходов	Текущий		Лыжи	Повторение техники подъёма «Ёлочкой»	
51.	3	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок ( по кругу) с дистанцией до 200м	Комбинированный	Корректировка техники движений	Совершенство вать технику лыжных ходов	Текущий		Лыжи		
52.	4	Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Комбинированный	Корректировка техники движений	Совершенство вать технику лыжных ходов	Текущий		Лыжи		
53.	5	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный	Комбинированный	Корректировка техники движений	Совершенство вать технику лыжных	Текущий		Лыжи		

		четырёхшажный ход.			<b>ходов</b>					
54.	6	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	<b>Учётный</b>	Корректировка техники движений	<b>Совершенство вать технику лыжных ходов</b>	Текущий		Лыжи		
55.	7	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	<b>Учётный</b>	Корректировка техники движений	<b>Совершенство вать технику лыжных ходов</b>	Текущий		Лыжи		
56.	8	Совершенствование технике: коньковый ход, одновременного одношажного хода; подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	<b>Учётный</b>	Корректировка техники движений	<b>Совершенство вать технику лыжных ходов</b>	Учёт техники поворотов переступанием		Лыжи	Повторить технику поворотов переступанием	
57.	9	Совершенствование техники: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники движений	<b>Совершенство вать технику лыжных ходов</b>	Текущий		Лыжи		
58.	10	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон»	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники движений	<b>Совершенство вать технику лыжных ходов</b>	Текущий		Лыжи		
59. 60.	11	<b>Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</b>	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники движений Корректировка техники движений	<b>Совершенство вать технику лыжных ходов</b>	Текущий		Лыжи, секундомер	Прохождение дистанции до 3 км.	
61.	12	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники движений	<b>Совершенство вать технику лыжных ходов</b>	Текущий		Лыжи		
62.	13	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники движений	<b>Совершенство вать технику лыжных ходов</b>	Текущий		Лыжи, секундомер		

		выбыванием», «Карельская гонка».								
63.	14	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники движений	<b>Совершенствовать технику лыжных ходов</b>	Текущий	Игры, эстафеты	Лыжи, секундомер		
64.	15	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок ( по кругу) с дистанцией до 200м.	<b>Учётный</b>	Корректировка техники движений	<b>Совершенствовать технику лыжных ходов</b>	Текущий	Игры, эстафеты	Лыжи, секундомер		
65.	16	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники движений	<b>Совершенствовать технику лыжных ходов</b>	Текущий	Игры, эстафеты	Лыжи, секундомер	Прохождение дистанции до 3 км.	
66.	17	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.	<b>Учётный</b>	Фиксированный результат	<b>Совершенствовать технику лыжных ходов</b>	Текущий	Игры, эстафеты	Лыжи, секундомер		
67.	18	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники движений	<b>Совершенствовать технику лыжных ходов</b>	Текущий	Игры, эстафеты	Лыжи, секундомер		
68.	1	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 6 км	<b>Изучение нового материала</b>	Викторина: «Олимпийские игры древности»	<b>Совершенствовать технику лыжных ходов</b>	Текущий	Игры, эстафеты		Сообщение по теме: «Олимпийские игры древности».	
69.	2	Учёт лыжные гонки на 5 км.	<b>Изучение нового материала</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий	Игры, эстафеты	лыжи		
70.	3	<b>Инструктаж по охране труда раздел «Плавание ». Доврачебная помощь пострадавшему и самоконтроль при занятиях плаванием.</b>	<b>Комплексный</b>	Корректировка техники движений	Совершенствовать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Инструкция по плаванию</b>	<b>Презентация» «Доврачебная помощь»</b>	
71.	4	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники движений	Совершенствовать способов	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые</b>	Индивидуальные задания	

		кроля на груди. Координационные упражнения на суше.			плавания			мячи		
72.	5	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на спине. Координационные упражнения на суше.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники движений	Совершенствовать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>		
73.	6	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на брасса. Координационные упражнения на суше.	<b>Учётный</b>	Корректировка техники движений	Совершенствовать способов плавания	Учёт техники ловли и передачи мяча	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>	Индивидуальные задания	
74.	7	<b>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно – корригирующей направленности.</b>	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники движений	Совершенствовать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>		
75.	8	Обучение технике: толкание и буксировка пльвущего предмета. Совершенствование техники: способы освобождения от захватов тонущего.	<b>Учётный</b>	Корректировка техники движений	Совершенствовать способов плавания	Учёт техники ведения мяча	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>		
76.	9	Закрепление техники: толкание и буксировка пльвущего предмета. Учёт техники: способы освобождения от захватов тонущего. Координационные упражнения на суши.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники движений	Совершенствовать способов плавания	Текущий		<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>		
77.	10	Обучение технике: способы транспортировки пострадавшего в воде. Совершенствование техники: толкание и буксировка пльвущего предмета.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры	Совершенствовать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>	<b>Повторить правила игры в баскетбол</b>	
78.	11	Закрепление техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Учет техники: толкание и буксировка пльвущего предмета. Повторное проплывание отрезков 25 50 м по 2- 6 раз.	<b>Изучение нового материала</b>		Совершенствовать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>	Отгадать кроссворд	
79.	12	Совершенствование техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза.	<b>Комбинированный</b>	Соблюдение правил игры	Совершенствовать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>		
80.	13	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Учёт техники: способы	<b>Комбинированный</b>	Соблюдение правил игры	Совершенствовать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>		



		транспортировки пострадавшего в воде.								
81.	1	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Учёт техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Игры и развлечения на воде.	<b>Изучение нового материала</b>	Викторина «Олимпийские игры»	Совершенствовать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>	Сообщение по теме: «Олимпийские игры современности».	
82.	2	Прикладные способы плавания: способы освобождения от захватов тонущего, плавание с грузом в руке, плавание в одежде, освобождение от одежды в воде. Игры и развлечения на воде.	<b>Изучение нового материала</b>		Совершенствовать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>		
83.	3	Совершенствование техники: способы транспортировки пострадавшего в воде. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза. Игры и развлечения на воде.	<b>Изучение нового материала</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры	Совершенствовать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>		
84.	4	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Повторное проплывание 100 – 150 м по 3 – 4 раза. Игры и развлечения на воде.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры	Совершенствовать способов плавания	Текущий	Игры, эстафеты	<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>		
85.	5	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, элементы игры, игра «Водное поло».	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий		<b>Бассейн, надувные мячи, резиновые мячи</b>		
86.	6	<b>Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.</b>	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры		Текущий			Индивидуальные задания	
87.	7	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощённым правилам мини -	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры	<b>Совершенствовать технику передач мяча</b>	Текущий	<b>Игра в волейбол по упрощённым правилам</b>	Волейбольные мячи		

		волейбол								
88.	8	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры	<b>Совершенство вать технику передач мяча</b>	Текущий		Волейбольные мячи		
89.	9	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры	<b>Совершенство вать технику передач мяча</b>	Текущий		Волейбольные мячи	Индивидуальные задания	
90.	10	<b>Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Основные формы и виды физических упражнений. Основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта.</b>	<b>Учётный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры	<b>Совершенство вать технику передач мяча</b>	Текущий		Волейбольные мячи		
91.	11	Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники исполнения и тактики игры	<b>Совершенство вать технику передач мяча</b>	Текущий	<b>Игра в волейбол по упрощённым правилам</b>	Волейбольные мячи	Индивидуальные задания	
92.	1	Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой, удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	<b>Изучение нового материала</b>			Текущий		Волейбольные мячи		
93.	2	Совершенствование удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощённым правилам на площадке разных размеров.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат		Текущий		Волейбольные мячи		
94.	3	Совершенствование техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары по	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники прыжка и метания		Текущий		Волейбольные мячи		

		неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.								
95.	4	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка. Комбинированные упражнения.	Комбинированный	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат		Текущий		Волейбольные мячи	Индивидуальные задания	
96.	5	<b>Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика».</b> <b>Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля.</b>	Учётный	ИОТ-012-11 Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат		Учёт техники броска набивного мяча		<b>Мячи для метания, секундомер, набивной мяч</b>	<b>Сообщение по теме</b>	
97.	6	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега	Учётный	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат		Учёт техники ловли набивного мяча		.		
98.	7	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, преодоление полосы препятствий.	Комбинированный	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат		Текущий		<b>секундомер</b>	Индивидуальные задания	
99.	8	Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Комбинированный	Фиксированный результат		Текущий		секундомер		
100.	9	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Учёт 1000 м.	Учётный	Корректировка техники метания Фиксированный результат		Текущий		секундомер		
101.	10	Совершенствование техники	Учётный	Корректировка		Текущий		Секундомер, рулетка		

		метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м ) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега		техники прыжка и метания Фиксированный результат						
102.	11	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом , командами, в парах, кросс 3 км	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат		Текущий		Рулетка, секундомер		
103.	1	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	<b>Изучение нового материала</b>			Текущий		Секундомер, рулетка		
104.	2	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат		Текущий		Секундомер, рулетка		
105.	3	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.	<b>Комбинированный</b>	Корректировка техники прыжка и метания Фиксированный результат		Текущий		Секундомер, рулетка		

## Требования к качеству освоения программного материала

**В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 10 класса**

### ***Иметь представление:***

- о терминологии избранной спортивной игры, техники владения мячом, техники перемещений, атакующие и защитные тактические действия;
- об основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложения, воспитание волевых качеств;
- об биомеханических основах техники бега, прыжков, метания;
- об основных механизмах энергообеспечения легкоатлетических упражнений;
- о дозирование нагрузки при занятиях бега, прыжками и метания;
- об биомеханические особенности техники плавания;
- о правилах плавания в открытых водоёмах;
- о правилах проведения самостоятельных занятий;
- об особенностях физической подготовки лыжника;
- об основных элементах тактики в лыжных гонках.

### **Уметь:**

- организовать и проводить спортивные игры с учащимися младших классов и сверстниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по гимнастике;
- выполнять обязанности судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по лыжной подготовки;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по плаванию.