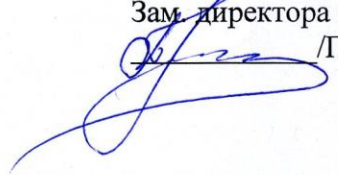


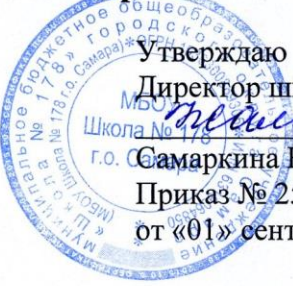
**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 178» городского округа Самара**

Рассмотрено
На заседании МО
« учителей предметов культуры»
Протокол № 1 от
«28» августа 2020 г.
Председатель МО
/Кисликова Е.Г./

Проверено
«31» августа 2020 г.
Зам. директора по УВР
/Перова Т.П./

Утверждаю
Директор школы

Самаркина Н.П.
Приказ № 255
от «01» сентября 2020 г.



**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»**

(базовый уровень)
10-11 классы

Программу разработал:
учитель Егоров Н.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету "Физическая культура"
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- 1) «Федеральный государственный стандарт среднего общего образования»
- 2) Программа В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. М: «Просвещение», 2019 Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы, М: «Просвещение», 2019
- 3) Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ Школы №178 г.о. Самара, утвержденная приказом директора от 29.08.2019г. Приказ №402

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, – главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование условий мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление* здоровья, развитие физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, бассейн);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Срок реализации 2 года: 10-11 класс, 3 ч. в неделю — 102 часа в год

Класс	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю
10 класс	102	3
11 класс	102	3

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя: ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе

самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность

обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

русская идентичность, способность к осознанию русской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой русской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к

договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное

отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного

быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей

семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация

традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных

жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности

участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

1.2.2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно

определить, что цель достигнута; оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности,

собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных

связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск

возможностей для широкого переноса средств и способов действия; выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со

стороны других участников и ресурсные ограничения; менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в

разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и

комбинированного взаимодействия; развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных

(устных и письменных) языковых средств; распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования к результатам предметной области «Физическая культура», «Экология» и «Основы безопасности жизнедеятельности», планируемые результаты освоения предмета **«Физическая культура» (базовый уровень)** отражают:

- 1)** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2)** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3)** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4)** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5)** владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление

здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять

их целевое назначение и знать особенности проведения; составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем

физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их

в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими

упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для

проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые

вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

(204 ЧАСА)

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

10 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1	Общеметодологический	Освоение: правил поведения и техники безопасности на уроках физической культуры; - первоочередных действий при оказании первой помощи - гигиенических и эстетических требований к подбору одежды и обуви для занятий ФК. мышц в зависимости от возраста и при занятиях физическими упражнениями
2	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а	1	Отработка умений	Освоение - основы техники низкого старта до 30 м
				- бег с ускорением 70-80 м - эстафеты с бегом - развитие скоростных способностей

3	Спринтерский бег КУ 100м	1	Соревновательный	Знать: - основы техники скоростного бега до 70 м - бег на результат 100 м - развитие скоростных способностей
4	Челночный бег 3*10 м КУ	1	Отработка умений	Совершенствование: - техники и вариантов челночного бега 5- развитие координационных способностей
5	Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки – до 15 Мин	1	Отработка умений	Совершенствование: - техники медленного бега; - представления о темпе и скорости бега - развитие выносливости
6	Бег на 2000 м, 1500-девочки	1	Отработка умений	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - ТБ во время бега на местности - соблюдение ритма бега и ритма дыхания развитие выносливости
7	Бег с преодолением препятствий	1	Отработка умений	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий;
8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Отработка умений	Знать: - технику прыжка с места; - технику прыжка 11-13 шагов разбега; - развитие скоростно-силовых способностей

9	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Отработка умений	Знать: - прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком; - правила личной гигиены. - прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега - развитие скоростно-силовых способностей
10	Метание малого мяча в цель (1*1 м) с расстояния ю-16м, д-12-14м	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения метания малого мяча с места на дальность
				- правила игры «Лепта» - развитие координационных способностей
11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых Шагов	1	Отработка умений	Совершенствование: - метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега - развивать координационные способности.
12	Броски набивного мяча -2кг)	1	Соревновательный	Знать: - бросок двумя руками из-за головы, от груди, снизу, боком с места, с шага с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд - вверх - развитие скоростно-силовых способностей
13	Правила самоконтроля. Входящий контроль.	1	Отработка умений	Знать: - как заполнять дневник самоконтроля - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - способы измерения пульса

14	Атлетическая гимнастика. Основные правила Занятий	1	Отработка умений	Знать: - виды силовых упражнений; - правила регулирования нагрузки; - примерные упражнения для основных мышечных групп.
15	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1	Отработка умений	Знать: Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце (измерение пульса).
16	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол.	1	Отработка умений	Знать: - значение баскетбола для физического развития и совершенствования отдельных психических функций - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - развивать координационные способности.
17	Правила и организация игры в баскетбол Совершенствование остановок и поворотов	1	Отработка умений	Совершенствование: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановки двумя шагами и прыжком; - поворотов без мяча и с мячом; - развивать координационные способности.

18	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте	1	Отработка умений	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
19	Совершенствование ловли и передачи мяча в Движении	1	Отработка умений	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках) - развитие координационных способностей
20	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Совершенствовать: - технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости - развитие координационных способностей
21	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Совершенствовать: - правила игры; - технику ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
22	Совершенствование техники штрафных бросков мяча	1	Отработка умений	совершенствовать: - двумя руками от груди; - одной или двумя руками от головы; - одной рукой от плеча

				- несколько команд - броски до промаха
23	Совершенствование техники бросков мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику бросков одной рукой от головы в прыжке (мальчики) и двумя руками от головы в прыжке (девочки) - развитие координационных способностей
24	Совершенствование индивидуальной техники	1		совершенствовать:
	Защиты		Отработка умений	- перехват мяча - правила игры; - развитие координационных способностей
25	Закрепление техники владения мячом	1	Отработка умений	Знать: - комбинацию из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - развитие координационных способностей
26	Совершенствование техники перемещений, владений мячом	1	Отработка умений	Знать: - правила игры; - комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом - развитие координационных способностей
27	Освоение тактики игры Игра «Челнок»	1	Отработка умений (1 час)	Знать: - правила игры; - тактику свободного нападения, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину

				- развитие координационных способностей
28	Освоение тактики игры	1	Отработка умений	Знать: - правила игры; - совершенствовать нападение быстрым прорывом (3:2) С.53 - взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через заслон - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления.
29	Овладение игрой	1	Соревновательный	Знать: - правила игры; - игру по упрощенным правилам баскетбола - комплексное развитие психомоторных способностей
30	Овладение игрой	1	Отработка умений	Знать: - правила игры; - совершенствовать игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления
				- комплексное развитие психомоторных способностей
31	ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений	1	Отработка умений	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики

				-Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево - развитие координационных способностей
32	Совершенствовать ОРУ без предметов на месте	1	Отработка умений	Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - сочетание различных положений рук, ног, туловища - развитие координационных способностей
33	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении	1	Отработка умений	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений; -сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами
34	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении	1	Отработка умений	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений; -сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами

35	Совершенствовать ОРУ с предметами	1	Отработка умений	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития гибкости - мальчики: с набивным и большим мячом, с гантелями (3-5кг.)тренажерами, эспандерами - девочки: с обручами, большим мячом, палками
36	Совершенствовать ОРУ с предметами	1	Отработка умений	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития гибкости - мальчики: с набивным и большим мячом, с гантелями (3-5кг.)тренажерами, эспандерами - девочки: с обручами, большим мячом, палками
37	Совершенствование висов и упоров. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	1	Отработка умений	Уметь: - мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад сед ноги врозь; подъём в завесам вне в - девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса вперёд на нижней жерди махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой на нижнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди 4 сед боком на нижней жерди, соскок - развитие силы
38	Освоение акробатических упражнений	1	Отработка умений	Уметь Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и

				на руках. - девочки: Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. - развитие координационных способностей
39	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1	Отработка умений	Уметь: - мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногами - девочки: кувырок назад в полу шпагат, мост из положения стоя - развитие гибкости, силы
40	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1	Отработка умений	Уметь: - мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногами - девочки: кувырок назад в полу шпагат, мост из положения стоя - развитие гибкости, силы
41	Совершенствование координационных способностей	1	Отработка умений	Знать: - различные равновесия на одной ноге; тоже стоя на
				колене; передвижение по скамейке с поворотами переступанием на 180и 360; прыжок с поворотом в равновесие
42	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	Отработка умений	Знать: - развитие координационных способностей

43	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	1	Отработка умений	Уметь выполнять: - упр с гантелями; поднимание ног в угол; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в висе (д: в висе лёжа)
44	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1	Отработка умений	Уметь выполнять: - упр с гантелями; поднимание ног в угол; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в висе (д: в висе лёжа)
45	Совершенствование скоростно- силовых качеств	1	Отработка умений	Уметь выполнять - броски набивного мяча в положении стоя от груди на дальность; тоже через голову назад;
46	Преодоление препятствий.	1	Открытие новых знаний	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетики.
47	Преодоление препятствий.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Спортивные игры.

48	Смешенное передвижение.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.

49	Смешенное передвижение.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.
50	Переменный бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивные игры.
51	Переменный бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.
52	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.

53	Бег в равномерном темпе.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.
54	Преодоление полосы препятствий.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
55	Гладкий бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.
56	Равномерный бег 6 мин (80м-100м ходьба) игра салки на марше. Развитие выносливости	1	Отработка умений	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом
57	Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы и бега (90м бег, 90м ходьбы).Игра «День и ночь».Развитие выносливости	1	Отработка умений	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом
58	Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы и бега (90м бег, 90м ходьбы).Игра «День и ночь».Развитие	1	Отработка умений	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом

ВЫНОСЛИВОСТИ				
--------------	--	--	--	--

59	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий Спортивные игры	1	Соревновательный	Чередование бега с ходьбой
60	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий Спортивные игры	1	Соревновательный	Чередование бега с ходьбой
61	Бег в гору с преодолением препятствий до 10 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры	1	Отработка умений	Чередование бега с ходьбой
62	Бег в гору с преодолением препятствий до 10 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры	1	Отработка умений	Чередование бега с ходьбой

63	Равномерный бег до 10мин. Подвижные игры. Преодоление препятствий. Бег в гору	1	Отработка умений	Бегать в равномерном темпе до 10 ми
64	Кросс 1500 м	1	Отработка умений	Контрольный урок
65	<i>ТБ при занятиях спортивными играми.</i> <i>Терминология игры в баскетбол.</i>	1	Отработка умений	Знать: - значение баскетбола для физического развития и совершенствования отдельных психических функций - передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника

				- стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - развивать координационные способности.
66	<i>Правила и организация игры в баскетбол</i> Совершенствование остановок и поворотов	1		Знать: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановку двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - развивать координационные способности.
67	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте С. 55	1	Отработка умений	Знать: - одной рукой снизу, сбоку - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) - развитие координационных способностей
68	Совершенствование ловли и передачи мяча в Движении	1	Отработка умений	Знать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках) - развитие координационных способностей
69	Совершенствование ловли и передачи мяча в	1	Отработка умений	Знать:

	Движении			- ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках) - развитие координационных способностей
70	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику обыгрывания: вышагивание, с крестный шаг, поворот - технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости - развитие координационных способностей

71	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику обыгрывания: вышагивание, с крестный шаг, поворот - технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости - развитие координационных способностей
72	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
73	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
74	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол.	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей

75	Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
76	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1	Отработка умений	совершенствование: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности.

77	Передача мяча в через сетку Освоение техники нижней прямой подачи	1	Отработка умений	совершенствование: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности.
78	Передача мяча в через сетку Освоение техники нижней прямой подачи	1	Отработка умений	совершенствование: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) - развивать координационные способности.
79	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	Отработка умений	Знать: - правила игры. - передача мяча над собой во встречных колоннах - развивать координационные способности - нижняя прямая подача с расстояния в заданную часть площадки.
80	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	Отработка умений	Знать: - правила игры. - передача мяча над собой во встречных колоннах - развивать координационные способности

				- нижняя прямая подача с расстояния в заданную часть площадки.
81	Совершенствование техники владения мячом	1	Отработка умений	Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках - комплексное развитие психо-моторных способностей
82	Совершенствование техники владения мячом	1	Отработка умений	Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках - комплексное развитие психо-моторных

				способностей
83	Совершенствование перемещения, владения мячом . Итоговый контроль.	1	Отработка умений	Знать: - правила игры; - комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар - развивать координационные способности.
84	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать: - правила игры; - комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар - развивать координационные способности.
85	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать: - комбинации из освоенных элементов техники перемещения, владения мячом - развивать координационные способности.
86	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать: - через игрока передней линии - взаимодействие 2-4 игроков - углом вперед - развивать координационные способности.
87	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать: - через игрока передней линии - взаимодействие 2-4 игроков - углом вперед - развивать координационные способности.

88	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	1	Отработка умений	Знать: - технику низкого старта, стартового разгона и финиширования - технику ускорения на короткие дистанции;
89	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	1	Отработка умений	Знать: - технику низкого старта, стартового разгона и финиширования - технику ускорения на короткие дистанции;
90	Эстафеты с бегом.	1	Соревновательный	Знать:

	Значение л/а для совершенствования двигательных Способностей			- бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.
91	Значение л/а для совершенствования двигательных Способностей	1	Соревновательный	Знать: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.
92	Челночный бег 3×10 м. КУ бег 100 м	1	Отработка умений	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.
93	Челночный бег 3×10 м. КУ бег 100 м	1	Отработка умений	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.
94	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1	Отработка умений	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.
95	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1	Отработка умений	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.
96	Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	1	Отработка умений	Знать: - прыжки и многоскоки - прыжки с места; - прыжки в движении;

				- техника приземления.
97	Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	1	Отработка умений	Знать: - прыжки и многоскоки - прыжки с места; - прыжки в движении; - техника приземления.
98	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.
99	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.

100	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры. - типичные ошибки при метении мяча в цель и способы их устранения
101	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры. - типичные ошибки при метении мяча в цель и способы их устранения
102	Бег с изменением темпа и ритма шага	1	Отработка умений	Бег с изменением темпа и ритма шага Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м). Подведение итогов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1	Отработка умений	Освоение: правил поведения и техники безопасности на уроках физической культуры; - первоочередных действий при оказании первой помощи - гигиенических и эстетических требований к подбору одежды и обуви для занятий ФК. мышц в зависимости от возраста и при занятиях физическими упражнениями
2	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а	1	Отработка умений	Освоение - основы техники низкого старта до 30 м
				- бег с ускорением 70-80 м - эстафеты с бегом - развитие скоростных способностей
3	Спринтерский бег КУ 100м	1	Соревновательный	Знать: - основы техники скоростного бега до 70 м - бег на результат 100 м - развитие скоростных способностей

4	Челночный бег 3*10 м КУ	1	Отработка умений	Совершенствование: - техники и вариантов челночного бега 5- развитие координационных способностей
5	Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки – до 15 Мин	1	Отработка умений	Совершенствование: - техники медленного бега; - представления о темпе и скорости бега - развитие выносливости
6	Бег на 2000 м, 1500-девочки	1	Отработка умений	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - ТБ во время бега на местности - соблюдение ритма бега и ритма дыхания развитие выносливости
7	Бег с преодолением препятствий	1	Отработка умений	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий;
8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Отработка умений	Знать: - технику прыжка с места; - технику прыжка 11-13 шагов разбега; - развитие скоростно-силовых способностей
9	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Отработка умений	Знать: - прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком; - правила личной гигиены. - прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега

				- развитие скоростно-силовых способностей
10	Метание малого мяча в цель (1*1 м) с расстояния ю-16м, д-12-14м	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения метания малого мяча с места на дальность
				- правила игры «Лепта» - развитие координационных способностей
11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых Шагов	1	Отработка умений	Совершенствование: - метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега - развивать координационные способности.
12	Броски набивного мяча -2кг)	1	Соревновательный	Знать: - бросок двумя руками из-за головы, от груди, снизу, боком с места, с шага с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд - вверх - развитие скоростно-силовых способностей
13	Правила самоконтроля. Входящий контроль.	1	Отработка умений	Знать: - как заполнять дневник самоконтроля - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - способы измерения пульса
14	Атлетическая гимнастика. Основные правила Занятий	1	Отработка умений	Знать: - виды силовых упражнений; - правила регулирования нагрузки; - примерные упражнения для основных мышечных групп.

15	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1	Отработка умений	Знать: Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце (измерение пульса).
16	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол.	1	Отработка умений	Знать: - значение баскетбола для физического развития и совершенствования отдельных психических функций - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - развивать координационные способности.
17	Правила и организация игры в баскетбол Совершенствование остановок и поворотов	1	Отработка умений	Совершенствование: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановки двумя шагами и прыжком; - поворотов без мяча и с мячом; - развивать координационные способности.
18	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте	1	Отработка умений	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

19	Совершенствование ловли и передачи мяча в Движении	1	Отработка умений	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках) - развитие координационных способностей
20	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Совершенствовать: - технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости - развитие координационных способностей
21	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Совершенствовать: - правила игры; - технику ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
22	Совершенствование техники штрафных бросков мяча	1	Отработка умений	совершенствовать: - двумя руками от груди; - одной или двумя руками от головы; - одной рукой от плеча - несколько команд - броски до промаха
23	Совершенствование техники бросков мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику бросков одной рукой от головы в прыжке (мальчики) и двумя руками от головы в прыжке

				(девочки) - развитие координационных способностей
24	Совершенствование индивидуальной техники	1		совершенствовать:
	Защиты		Отработка умений	- перехват мяча - правила игры; - развитие координационных способностей
25	закрепление техники владения мячом	1	Отработка умений	Знать: - комбинацию из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - развитие координационных способностей
26	Совершенствование техники перемещений, владений Мячом	1	Отработка умений	Знать: - правила игры; - комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом - развитие координационных способностей
27	Освоение тактики игры Игра «Челнок»	1	Отработка умений (1 час)	Знать: - правила игры; - тактику свободного нападения, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину - развитие координационных способностей
28	Освоение тактики игры	1	Отработка умений	Знать: - правила игры; - совершенствовать нападение быстрым прорывом (3:2) С.53

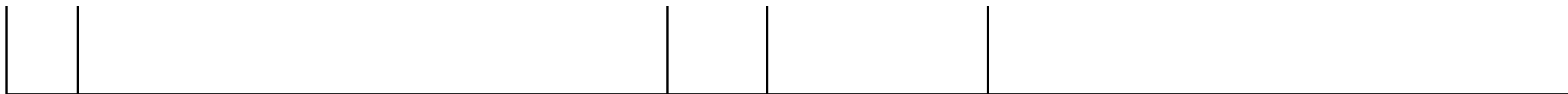
				- взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через заслон - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления.
29	Овладение игрой	1	Соревновательный	Знать: - правила игры; - игру по упрощенным правилам баскетбола - комплексное развитие психомоторных способностей
30	Овладение игрой	1	Отработка умений	Знать: - правила игры; - совершенствовать игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления
				- комплексное развитие психомоторных способностей
31	ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений	1	Отработка умений	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики - Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево - развитие координационных способностей
32	Совершенствовать ОРУ без предметов на месте	1	Отработка умений	Знать: - значение гимнастических упражнений для

				сохранения правильной осанки - сочетание различных положений рук, ног, туловища - развитие координационных способностей
33	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении	1	Отработка умений	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений; - сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами
34	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении	1	Отработка умений	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений; - сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами
35	Совершенствовать ОРУ с предметами	1	Отработка умений	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития гибкости - мальчики: с набивным и большим мячом, с гантелями (3-5кг.)тренажерами, эспандерами

				- девочки: с обручами, большим мячом, палками
36	Совершенствовать ОРУ с предметами	1	Отработка умений	Знать:
				- значение гимнастических упражнений для развития гибкости - мальчики: с набивным и большим мячом, с гантелями (3-5кг.)тренажерами, эспандерами - девочки: с обручами, большим мячом, палками
37	Совершенствование висов и упоров. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	1	Отработка умений	Уметь: - мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад сед ноги врозь; подъём в завесам вне в - девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса вперёд на нижней жерди махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой на нижнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди 4 сед боком на нижней жерди, соскок - развитие силы
38	Освоение акробатических упражнений	1	Отработка умений	Уметь Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и на руках. - девочки: Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. - развитие координационных способностей

39	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1	Отработка умений	Уметь: - мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногами - девочки: кувырок назад в полу шпагат, мост из положения стоя - развитие гибкости, силы
40	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1	Отработка умений	Уметь: - мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногами - девочки: кувырок назад в полу шпагат, мост из положения стоя - развитие гибкости, силы
41	Совершенствование координационных способностей	1	Отработка умений	Знать: - различные равновесия на одной ноге; тоже стоя на
				колоне; передвижение по скамейке с поворотами переступанием на 180и 360; прыжок с поворотом в равновесие
42	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	Отработка умений	Знать: - развитие координационных способностей
43	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	1	Отработка умений	Уметь выполнять: - упр с гантелями; поднятие ног в угол; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в висе (д: в висе лёжа)
44	Совершенствование силовых способностей и	1	Отработка умений	Уметь выполнять:

	силовой выносливости.			- упр с гантелями; поднятие ног в угол; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в висе (д: в висе лёжа)
45	Совершенствование скоростно- силовых качеств	1	Отработка умений	Уметь выполнять - броски набивного мяча в положении стоя от груди на дальность; тоже через голову назад;
46	Преодоление препятствий.	1	Открытие новых знаний	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетики.
47	Преодоление препятствий.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Спортивные игры.
48	Смешанное передвижение.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.



49	Смешенное передвижение.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.
50	Переменный бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивные игры.
51	Переменный бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.
52	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.

53	Бег в равномерном темпе.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.
54	Преодоление полосы препятствий.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
55	Гладкий бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.
56	Равномерный бег 6 мин (80м-100м ходьба) игра салки на марше. Развитие выносливости	1	Отработка умений	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом
57	Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы и бега (90м бег, 90м ходьбы).Игра «День и ночь».Развитие выносливости	1	Отработка умений	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом
58	Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы и бега (90м бег, 90м ходьбы).Игра «День и ночь».Развитие	1	Отработка умений	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом

ВЫНОСЛИВОСТИ				
--------------	--	--	--	--

59	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий Спортивные игры	1	Соревновательный	Чередование бега с ходьбой
60	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий Спортивные игры	1	Соревновательный	Чередование бега с ходьбой
61	Бег в гору с преодолением препятствий до 10 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры	1	Отработка умений	Чередование бега с ходьбой
62	Бег в гору с преодолением препятствий до 10 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры	1	Отработка умений	Чередование бега с ходьбой

63	Равномерный бег до 10мин. Подвижные игры. Преодоление препятствий. Бег в гору	1	Отработка умений	Бегать в равномерном темпе до 10 ми
64	Кросс 1500 м	1	Отработка умений	Контрольный урок
65	<i>ТБ при занятиях спортивными играми.</i> <i>Терминология игры в баскетбол.</i>	1	Отработка умений	Знать: - значение баскетбола для физического развития и совершенствования отдельных психических функций - передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника

				- стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - развивать координационные способности.
66	<i>Правила и организация игры в баскетбол</i> Совершенствование остановок и поворотов	1		Знать: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановку двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - развивать координационные способности.
67	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте С. 55	1	Отработка умений	Знать: - одной рукой снизу, сбоку - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) - развитие координационных способностей
68	Совершенствование ловли и передачи мяча в Движении	1	Отработка умений	Знать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках) - развитие координационных способностей
69	Совершенствование ловли и передачи мяча в	1	Отработка умений	Знать:

	Движении			- ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках) - развитие координационных способностей
70	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику обыгрывания: вышагивание, с крестный шаг, поворот - технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости - развитие координационных способностей

71	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику обыгрывания: вышагивание, с крестный шаг, поворот - технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости - развитие координационных способностей
72	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
73	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
74	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол.	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей

75	Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
76	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1	Отработка умений	совершенствование: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности.

77	Передача мяча в через сетку Освоение техники нижней прямой подачи	1	Отработка умений	совершенствование: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности.
78	Передача мяча в через сетку Освоение техники нижней прямой подачи	1	Отработка умений	совершенствование: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) - развивать координационные способности.
79	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	Отработка умений	Знать: - правила игры. - передача мяча над собой во встречных колоннах - развивать координационные способности - нижняя прямая подача с расстояния в заданную часть площадки.
80	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	Отработка умений	Знать: - правила игры. - передача мяча над собой во встречных колоннах - развивать координационные способности

				- нижняя прямая подача с расстояния в заданную часть площадки.
81	Совершенствование техники владения мячом	1	Отработка умений	Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках - комплексное развитие психо-моторных способностей
82	Совершенствование техники владения мячом	1	Отработка умений	Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках - комплексное развитие психо-моторных

				способностей
83	Совершенствование перемещения, владения мячом . Итоговый контроль.	1	Отработка умений	Знать: - правила игры; - комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар - развивать координационные способности.
84	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать: - правила игры; - комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар - развивать координационные способности.
85	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать: - комбинации из освоенных элементов техники перемещения, владения мячом - развивать координационные способности.
86	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать: - через игрока передней линии - взаимодействие 2-4 игроков - углом вперед - развивать координационные способности.
87	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать: - через игрока передней линии - взаимодействие 2-4 игроков - углом вперед - развивать координационные способности.

88	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	1	Отработка умений	Знать: - технику низкого старта, стартового разгона и финиширования - технику ускорения на короткие дистанции;
89	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	1	Отработка умений	Знать: - технику низкого старта, стартового разгона и финиширования - технику ускорения на короткие дистанции;
90	Эстафеты с бегом.	1	Соревновательный	Знать:

	Значение л/а для совершенствования двигательных Способностей			- бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.
91	Значение л/а для совершенствования двигательных Способностей	1	Соревновательный	Знать: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.
92	Челночный бег 3×10 м. КУ бег 100 м	1	Отработка умений	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.
93	Челночный бег 3×10 м. КУ бег 100 м	1	Отработка умений	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.
94	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1	Отработка умений	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.
95	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1	Отработка умений	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.
96	Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	1	Отработка умений	Знать: - прыжки и многоскоки - прыжки с места; - прыжки в движении;

				- техника приземления.
97	Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	1	Отработка умений	Знать: - прыжки и многоскоки - прыжки с места; - прыжки в движении; - техника приземления.
98	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.
99	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.

100	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры. - типичные ошибки при метении мяча в цель и способы их устранения
101	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры. - типичные ошибки при метении мяча в цель и способы их устранения
102	Бег с изменением темпа и ритма шага	1	Отработка умений	Бег с изменением темпа и ритма шага Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м). Подведение итогов