

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ № 11»

<p>Рассмотрено на заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ Протокол № 1 от 28.08.2018г. Руководитель МО  Н.А. Данько</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  С.И. Макрушина</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Гимназия №11»  А.В. Мартинюк Приказ № 140 от 30.08.2018г.</p>
--	---	---

**Рабочая программа  
среднего общего образования**

по физической культуре

в 10-х классах  
на 2018 – 2019 учебный год

разработана на основе

авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов».- М.: Просвещение, 2011.

Составитель: Астанин Андрей Геннадьевич, учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

Рубцовск, 2018

## Учебно-тематическое планирование

по физической культуре

Классы: 10 А, Б (юноши)

Учитель: Астанин Андрей Геннадьевич

Количество часов: 10 «А»на год 105, в неделю 3 часа;

I полугод. 47 часов,

II полугод. 58 часов.

10 «Б»на год 105, в неделю 3 часа;

I полугод. 47 часов,

II полугод. 58 часов.

Из них: контрольных работ

I полугод.

II полугод.

практических работ \_\_\_\_\_

I полугод. \_\_\_\_\_

II полугод. \_\_\_\_\_

лабораторных работ \_\_\_\_\_

I полугод. \_\_\_\_\_

II полугод. \_\_\_\_\_

экскурсии \_\_\_\_\_

I полугод. \_\_\_\_\_

II полугод. \_\_\_\_\_

развитие речи 11 часов

I полугод.

II полугод.

внеклассное чтение 20 часов

I полугод.

II полугод.

**Учебник:** Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ под ред. В.И. Лях. - 7-е изд.-М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативные документы и методические материалы

Программа по физической культуре разработана на основе:

- федерального компонента государственного образовательного стандарта, утверждённого приказом №1089 Минобразования РФ от 05.03.2004 года;
- базисного учебного плана для общеобразовательных учреждений РФ, утверждённого приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03.2004 года;
- Примерной программы среднего общего образования. Физическая культура;
- приказа Министерства образования и науки РФ № 253 от 31 марта 2014 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования»;
- Приказ № 1677 от 29.12.2016 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- авторской программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях.,А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011
- Основной образовательной программы ООО МБОУ «Гимназия № 11», утвержденной приказом директора № 126 от 30.08.2016г.;
- Учебного плана МБОУ «Гимназия № 11» на 2018 -2019 учебный год;
- Положения о рабочей программе МБОУ «Гимназия № 11», утвержденного приказом директора № 54/3 от 05.05.2016г.

### Концепция (общая характеристика предмета)

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### Количество часов, отводимых на изучение данного курса, число часов в неделю

На изучение данного предмета базисным учебным планом отведено 105 часов (3 часа в неделю). По авторской программе – 105 часов. Согласно годовому календарному графику в 10 «А» классе 105 часов, в 10 «Б» классе 105 часов.

### Индивидуальные особенности учащихся:

Рабочая программа составлена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

В 10«А» классе обучаются 29 человек, из которых юношей – 17, девушек – 12. С учетом деления класса на 2 группы по половому признаку, данная программа составлена для юношей, из них основной группы здоровья – 15, подготовительной группы здоровья – 2.

В 10«Б» классе обучаются 26 человек, из которых юношей – 11, девушек – 17. С учетом деления класса на 2 группы по половому признаку, данная программа составлена для юношей, из них основной группы здоровья – 10, подготовительной группы здоровья – 1.

**Цели и задачи физического воспитания учащихся 10- 11 классов направлены на:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для 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.

**Сроки реализации рабочей учебной программы:** 1 учебный год.

**Формы, методы и средства обучения, технологии обучения.**

**Приёмы и методы преподавания,** которые используются при реализации рабочей программы: показ и объяснение, словесный, метод опроса, метод наблюдения, метод упражнения, наглядный, практический, игровой, индивидуальный, фронтальный, групповой, парный, поточный, дифференцированный, метод круговой тренировки.

**Средства,** которые используются при реализации рабочей программы: физические упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты

**Технологии обучения,** которые используются при реализации рабочей программы: игровая, здоровьесберегающая, здоровьесформирующая, информационно-коммуникативная, технология личностно – ориентированного обучения.

**Формы урока:** традиционный урок, урок изучения нового материала, урок совершенствования изученного материала, урок-зачет, урок – тестирование, урок – тренировка, комплексный урок.

**Виды деятельности учащихся:** двигательная деятельность, познавательная деятельность, коммуникативная деятельность, спортивная, соревновательная, игровая, командная, групповая, индивидуальная, самостоятельная деятельность.

**Формы представления результатов:** сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Требования к уровню подготовки учащихся:**

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

**Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития, и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально – прикладной и оздоровительной направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям. Особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы самостраховки и страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

#### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

#### **Демонстрировать:**

В данной рабочей программе согласно «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевича», «Физическая культура. 10-11 класс. Методическое пособие. Базовый уровень. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич», «Тестовому контролю. Базовый уровень.10-11 класс: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений/В.И.Ляха» используются следующие рекомендованные варианты тестов (контрольных упражнений по сдаче учебных нормативов):

- Бег 30 метров,
- Бег 100 метров,
- Бег 300 метров,
- Челночный бег (3\*10 м),
- Прыжок в длину с места,
- Прыжок через скакалку за 1 мин;
- Бег на 1000 метров,
- Наклон вперед из положения сидя,
- Подтягивание в висе,
- Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа,
- Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 секунд),
- Метание набивного мяча (m=1 кг) из положения стоя.

Нормативы для контроля за уровнем *силовых и скоростно-силовых* способностей у юношей 10-11 классов:

Класс	Подтягивание из виса (юноши), (количество раз)		
	«5»	«4»	«3»
10	11	9	7
11	12	10	8
	Прыжок в длину с места (см)		
10	240	220	190
11	250	230	195

Тесты и нормативы физической подготовленности учащихся 10-11 классов (юноши):

Контрольные упражнения	10 класс			11 класс		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Бег 300 м, с</b>	59	63	66	58	61	63
<b>Челночный бег 3*10 м, с</b>	7,6	7,9	8,2	7,4	7,7	8,1
<b>Бег 1000м; мин, с</b>	3,43	4,02	4,17	3,43	3,53	4,09
<b>Наклон вперед из положения сидя, см</b>	26	16	5	20	11	0
<b>Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз</b>	50	41	33	54	42	30
<b>Метание набивного мяча (m=1 кг) из положения стоя, см</b>	1262	1083	900	1340	1200	1080

## Учебно – методический комплект по физической культуре.

### Программа:

В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».- М.: Просвещение, 2011.

### Основная литература для учителя:

1. «Физическая культура. 10-11 класс. Методическое пособие. Базовый уровень. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич»,
2. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 класс: для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2012. - 160 с.

### Дополнительная литература для учителя:

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Лёгкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразоват. школ. –М., 2006. -224с.
2. Ю.Д. Железняк. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие.-М: изд-во «Физкультура и спорт», 1970. – 162 с.
3. Б. Коузи, Ф. Пауэр. Баскетбол: концепции и анализ. –М.: изд-во «Физкультура и спорт», 1975. – 270 с.
4. Лазаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений.-М.: ВЛАДОС, 2002. – 240 с.
5. Бутин И.М. Развитие физических способностей детей.- Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 240 с.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура и игры с мячами: Метод. пособие.-М.: изд-во НЦ ЭНА, 2002.- 160 с.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры.- М.: изд-во «Академия», 2002.- 160 с.
8. Сопряженное психофизическое развитие школьников средствами физической культуры./авт.-сост. Е.В. Лопуга.- Барнаул: РПФ «Концепт», 2009.- 54 с.
9. Журнал «Физическая культура в школе».

### Основная литература для учащихся:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ под ред. В.И. Лях. - 7-е изд.-М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

### Дополнительная литература для учащихся:

1. Большая советская энциклопедия./ Гл.ред. А.М. Прохоров. –М.: Издательство «Советская энциклопедия», 1970. – 632 с.
2. Я познаю мир. Детская энциклопедия: Спорт/Сост. А.П. Савин, В.В. Стацко.- М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1997.- 480 с.
3. Источники сети «Интернет».

## Критерии оценок

**Контроль за теоретической подготовленностью (проверкой знаний) учащихся** можно осуществлять двумя способами: *устно и письменно*. Этими способами мы проверяем знания по определенным разделам учебного предмета. Если это делать устно, то локальность (избирательность) ответов, например, по основам физкультурной и спортивной деятельности, мы можем уточнить с помощью дополнительных вопросов экзаменатора. Письменный способ такой возможности не дает (Н.Н. чесноков, 2002).

За усвоение *теоретической подготовленности*, также как и за *владение двигательными действиями (за технику выполнения)*, учитель может выставить оценки по пятибалльной системе. Выставляются оценки:

- *"отлично"*, если ученик понимает суть излагаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров;
- *"хорошо"*, если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сущности теоретического материала;

- *"удовлетворительно"*, если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, учащийся делает это непоследовательно и нелогично, он не может использовать знания на практике;

- *"неудовлетворительно"* учащийся получает за непонимание сущности изучаемого материала, за плохое владение теоретическими сведениями в целом.

Теоретическая подготовка связана с формированием знаний, с информационным обеспечением. Её результат - базовые (минимально-необходимые) знания в сфере физической культуры. Для учебного предмета "Физическая культура" *приоритетной задачей является задача формирования способов двигательной деятельности (умений, навыков)*. Тем не менее, овладение физкультурными знаниями способствует обеспечению всесторонности культурного развития человека, осознанию смысла и значения содержания, процесса, результатов физического воспитания, формированию мотиваций физкультурной деятельностью.

Учебник по физической культуре для 10-11 классов предназначен для решения этих задач. Содержание учебника включает не только описание техники двигательных действий, но и теоретические сведения.

На уроке проверка теоретических знаний проходит одним из перечня возможных способов: в форме устного опроса (после самостоятельного знакомства с параграфом учебника в рамках домашнего задания) или письменно (в учебнике «Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ под ред. В.И. Лях. - 7-е изд.-М.: Просвещение, 2012» имеются примерные темы рефератов по физической культуре). Локальность (избирательность) ответов учитель может уточнить с помощью дополнительных вопросов по теме.

***Контроль за технической подготовленностью***-это не что иное, как определение качественно-количественных характеристик владения двигательными умениями и навыками, которым учитель обязан научить учащихся в соответствии с требованиями программы.

Для этого используются два метода контроля: ***инструментальный*** (примеряется для измерения биомеханических характеристик, например время в беге на 30 м. Для этого предложен набор контрольных упражнений (тестов) с нормами оценки) ***визуальный*** (в ходе непосредственного наблюдения за качеством и уровнем освоения техники). Учитель физической культуры осуществляет на основании визуального наблюдения по показателям эффективности и освоения техники, опираясь на анализ качественных признаков выполненного двигательного действия (в баллах):

- *"отлично"* ученик получает за то, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко;

- *"хорошо"* - когда движение выполнено в целом правильно, допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движений;

- *"удовлетворительно"*-ученик получает тогда, когда он совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений, или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения;

- *"неудовлетворительно"* - когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

***Итоговая оценка успеваемости*** по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

Учащихся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, оценивается на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.



Критерии оценок взяты из «Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 класс: для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2012»

**Распределение учебного времени**  
на различные виды программного материала (сетка часов)  
при трехразовых занятиях в неделю.

**10 класс**

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов
1	<b>БАЗОВАЯ ЧАСТЬ</b>	87
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	21
1.2.1	Баскетбол	11
1.2.2	Волейбол	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	16
2.1	Лёгкая атлетика	7
2.2	Спортивные игры	9
2.2.1	Баскетбол	4
2.2.2	Волейбол	5
2.2.3	Резервные часы	2
Итого		105

При выборе материала вариативной части предпочтение отдано спортивным играм, так как они имеют большое прикладное значение: способствуют выбору учащихся основного вида спорта для самостоятельных занятий в свободное время. И лёгкой атлетике, так как кроме развития координационных и кондиционных способностей, проходит развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 10«А, Б» классе (юноши)  
на 2018 – 2019 учебный год (105 часов)**

№ урока п./п.	Наименование разделов и тем урока. Вид занятия.	Кол-во часо в	Основное содержание	Формы, методы обучения	Дата		Информационные ресурсы, учебно- лабораторное оборудование
					план	факт	
<b>Лёгкая атлетика (15 часов)</b>							
Урок 1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений. Доврачебная помощь при травмах.	1	Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений. Доврачебная помощь при травмах. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Групповая. Методы: наглядные, словесные. ИКТ	05.09		Инструкция по ТБ №1, журнал инструктажа.
Урок 2	Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Спринтерский бег: высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон.	1	Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Бег до 4 мин. ОРУ. Специально-беговые упр. Совершенствование техники бега 30 м с высокого и низкого старта. Учебная игра в «Пионербол».	Фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные,	05.09		Свисток, секундомер, вол. и футб. мячи.
Урок 3	Правила соревнований. Спринтерский бег, челночный бег.	1	Правила соревнований. Бег до 4 мин.. Специально-беговые упр. ОРУ. Совершенствование техники бега 60, 100 м с высокого старта, техники челночного бега (3*10 м). Учебная игра в «Пионербол».	практические, метод упражнения.	07.09		Свисток, секундомер, вол. и футб. мячи.
Урок 4	Контрольный тест – бег 30 м, челночный бег (3*10 м)	1	Бег до 4 мин. ОРУ. Специально-беговые упр. Бег 30 м с низкого старта, челночный бег (3*10 м) на результат. Учебная игра в «Пионербол».	Фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, наблюдение.	12.09		Свисток, секундомер, вол. и футб. мячи.
Урок 5	Контрольный тест – бег 100, 300 м.	1	Бег до 4 мин. ОРУ. Специально-беговые упр. Сдача контрольного норматива – бег 100, 300 м с высокого старта. Учебная игра в «Пионербол».		12.09		Свисток, секундомер, вол. и футб. мячи.
Урок 6	Прыжок в длину с места и с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном	1	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов	Фронтальная, поточная,	14.09		Свисток, секундомер,

	темпе 15-20 мин.		разбега. Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Дыхательные упражнения. Учебная игра в «Пионербол».	индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, показ и объяснение, метод упражнения.			рулетка, грабли, вол.ифутб. мячи.
Урок 7	Прыжок в длину с места и с 13-15 шагов разбега. Эстафетный бег.	1	Бег до 4 мин. ОРУ прыжково-беговые. Совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Круговая эстафета с этапом до 100 м. Учебная игра в «Пионербол».	словесные, практические, показ и объяснение, метод упражнения.	19.09		Свисток, секундомер, рулетка, грабли, вол.ифутб. мячи.
Урок 8	Контрольное упражнение – прыжок в длину с места. Выполнение обязанностей судьи.	1	Бег до 4 мин. ОРУ прыжково-беговые. Прыжок в длину с места на результат. Во время выполнения прыжка - выполнение обязанностей судьи 1- 2 учащимися. Учебная игра в «Пионербол».	Фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, наблюдение.	19.09		Свисток, секундомер, рулетка, грабли, вол. и футб. мячи.
Урок 9	Метание теннисного мяча и мяча (150 г) на дальность с места, с разбега на дальность в коридор 10 м. Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1	ОРУ. Совершенствование техники метания теннисного мяча и мяча (150 г) на дальность с места, с 4-5 разбега на дальность в коридор 10 м.Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Учебная игра в «Пионербол».	Фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, показ и объяснение, метод упражнения.	21.09		Свисток, секундомер, флажок, мячи 150г. для метания, вол.и футб. мячи.
Урок 10	Контрольныйтест – бег 1000 м. Метание теннисного мяча на точность.	1	ОРУ. Сдача контрольного норматива – бег 1000 м. Совершенствование техники метания теннисного мяча на точность. Учебная игра в «Пионербол».	Фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, наблюдение.	26.09		Свисток, секундомер, мячи 150г. для метания, вол.ифутб. мячи.
Урок 11	Метание гранаты (500 г) с места, с разбега на дальность в коридор 10 м. Бег 2000 м.	1	Бег до 4 мин. ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты на дальность с места, с 4 – 5 шагов разбега, бега на 2000 м.	словесные, практические, наблюдение.	26.09		Свисток, секундомер, учебные гранаты, флажок, вол.ифутб. мячи.

			Учебная игра в «Пионербол».				
Урок 12	Метание мяча (150 г) на дальность. Бег 3000 м.	1	Бег до 4 мин. ОРУ. Метание мяча (150 г), гранаты (500 г) на дальность. Совершенствование техники бега на 3000 м. Учебная игра в «Пионербол».		28.09		Свисток, секундомер, учебные гранаты, мячи для метания 150 г., флажок, вол. и футб. мячи.
Урок 13	Дозирование нагрузки при занятиях прыжками. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	Бег до 4 мин. ОРУ. Дозирование нагрузки при занятиях прыжками. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	Фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, показ и объяснение, метод упражнения.	03.10		Свисток, секундомер, Стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, гимнастичматы, флажок, вол. и футб. мячи.
Урок 14	Биомеханические основы техники бега. Контрольный тест - бег 3000 м.	1	ОРУ. Специально-беговые упр. Биомеханические основы техники бега. Бег 3000 м на результат. Учебная игра в «Пионербол».	Фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, наблюдение.	03.10		Свисток, секундомер, теннисные мячи, флажок, вол. и футб. мячи.
Урок 15	Круговая эстафета с эстафетной палочкой с этапом до 300 м.	1	Бег до 4 мин. ОРУ. Специально-беговые упр. Круговая эстафета с эстафетной палочкой с этапом до 300 м. Учебная игра в «Пионербол».	наглядные, словесные, практические, наблюдение.	05.10		Свисток, секундомер, теннисные мячи, флажок, вол. и футб. мячи, эстаф. палочка
<b>Баскетбол (15 часов)</b>							
Урок 16	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Первая медицинская помощь при ушибах и растяжениях. Терминология и правила игры. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Первая медицинская помощь при ушибах и растяжениях. Терминология и правила игры. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Групповая. Методы: наглядные, словесные. ИКТ	10.10		Инструкция по ТБ №2, журнал инструктажа.
Урок 17	Передачи, ведение, бросок мяча на месте и в движении без сопротивления, с сопротивлением защитника	1	Бег до 5 мин. ОРУ с мячами. Совершенствование техники передвижений, остановок, передач, ведения, броска мяча на месте и в	Фронтальная, групповая, индивидуальная.	10.10		Свисток, секундомер, баскетб. мячи, кегли.

			движении без сопротивления, с сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.	Методы: наглядные, словесные, практические, метод упражнения, игровой.			
Урок 18	Передачи в движении, ведение и бросок по кольцу после ведения без сопротивления, с сопротивлением защитника	1	Бег до 5 мин. ОРУ с мячами. Совершенствование техники передач в движении, ведения и броска по кольцу после ведения без сопротивления, с сопротивлением защитника. Учебная игра.		12.10		Свисток, секундомер, баскетб. мячи, кегли.
Урок 19	Ведение и бросок по кольцу в прыжке, быстрый прорыв. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Бег до 5 мин. ОРУ с мячами. Совершенствование техники передач мяча в движении, ведения и броска по кольцу в прыжке; быстрый прорыв 2*1. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, метод упражнения, игровой.	17.10		Свисток, секундомер, баскетб. мячи, кегли.
Урок 20	Бросок по кольцу в прыжке, зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	1	Бег до 5 мин. ОРУ с мячами. Совершенствование техники передач мяча в движении, броска по кольцу в прыжке, зонной защиты 2*3. Учебная игра в баскетбол		17.10		Свисток, секундомер, баскетб. мячи, кегли.
Урок 21	Ведение и бросок мяча по кольцу, зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	1	Бег до 6 мин. ОРУ с мячами в движении. Совершенствование техники передач на месте и в движении, ведения и броска мяча по кольцу, зонной защиты 2-1-2. Учебная игра в баскетбол	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, метод упражнения, игровой.	19.10		Свисток, секундомер, баскетб. мячи, кегли.
Урок 22	Ведение мяча ведущей рукой в беге с изменением направления движения без сопротивления, с сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.	1	Бег до 6 мин. ОРУ с мячами в движении. Ведение мяча ведущей рукой в беге с изменением направления движения без сопротивления, с сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.		24.10		Свисток, секундомер, баскетб. мячи, кегли.
Урок 23	Передачи мяча в тройках со сменой мест, штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	1	Бег до 6 мин. ОРУ с мячами в движении. Совершенствование техники передач мяча в тройках со сменой мест и штрафного броска. Учебная игра в баскетбол	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Методы:	24.10		Свисток, секундомер, баскетб. мячи, кегли.

Урок 24	Ведение мяча с сопротивлением защитника, штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	1	Бег до 6 мин. ОРУ с мячами в движении. Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника, штрафного броска. Учебная игра.	наглядные, словесные, практические, метод упражнения, игровой.	26.10		Свисток, секундомер, баскетб. мячи, кегли.
Урок 25	Передачи, ведение, бросок мяча с места и после ведения. Учебная игра в баскетбол.	1	Бег до 6 мин. ОРУ с мячами в движении. Совершенствование техники передач, ведения, броска мяча с места и после ведения. Учебная игра в баскетбол		07.10		Свисток, секундомер, баскетб. мячи, кегли.
Урок 26	Индивидуальные и командные тактические действия игроков без мяча и с мячом в защите: вырывание, выбивание, накрывание, перехват. Учебная игра в баскетбол.	1	Бег до 7 мин. ОРУ в парах. Индивидуальные тактические действия игроков без мяча и с мячом в защите: выбивание, накрывание. Командные тактические действия игроков без мяча и с мячом в защите: вырывание, перехват. Учебная игра в баскетбол.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, метод упражнения, игровой.	07.11		Свисток, секундомер, баскетб. мячи, кегли.
Урок 27	Ведение и бросок, нападение через заслон. Учебная игра в баскетбол.	1	Бег до 7 мин. ОРУ в парах. Совершенствование техники ведения и броска, нападения через заслон. Учебная игра в баскетбол		09.11		Свисток, секундомер, баскетб. мячи, кегли.
Урок 28	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные и командные тактические действия игроков. Учебная игра в баскетбол.	1	Бег до 7 мин. ОРУ в парах. Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением, индивидуальные и командные тактические действия игроков. Учебная игра.		14.11		Свисток, секундомер, баскетб. мячи, кегли.
Урок 29	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол.	1	Бег до 7 мин. ОРУ в парах. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом (2*1). Учебная игра баскетбол		14.11		Свисток, секундомер, баскетб. мячи, кегли.
Урок 30	Нападение против зонной защиты. Учебная игра в баскетбол.	1	Бег до 7 мин. ОРУ в парах. Совершенствование техники нападения против зонной защиты. Учебная игра в баскетбол	16.11		Свисток, секундомер, баскетб. мячи, кегли.	

**Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)**

Урок 31	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Название гимнастического оборудования. Упражнения на гимнастической лестнице.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Название гимнастического оборудования. ОРУ типа зарядки. Упражнения на гимнастической лестнице.	Групповая. Методы: наглядные, словесные. ИКТ	21.11		Инструкция по ТБ №3, журнал инструктажа.
Урок 32	Самоконтроль и страховка. Стойка на лопатках, мост. Сед углом, стоя на коленях наклон назад. Метание набивного мяча из положения стоя.	1	Бег до 7 мин. ОРУ со скакалками. Совершенствование стойки на лопатках, моста; седа углом, стоя на коленях наклона назад; метания набивного мяча из положения стоя. Подвижная игра «Защита фланга».	Групповая, фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, метод упражнения, круговой тренировки.	21.11		Перекладина, гимн.маты, свисток, скакалки, наб. мяч
Урок 33	Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке, на перекладине.	1	Бег до 7 мин. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники упражнений на гимнастической скамейке, на перекладине. Подвижная игра «Защита фланга». Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.		23.11		Перекладина, гимн.маты, свисток, скакалки, гимн.скамейка и бревно
Урок 34	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Повороты кругом в движении. Подтягивание на перекладине из вися.	1	Бег до 7 мин. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники перестроений из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении, подтягиваний из вися. Подвижная игра «Защита фланга».		28.11		Перекладина, гимн.маты, свисток, скакалки
Урок 35	Опорный прыжок.	1	Бег до 7 мин. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники опорных прыжков, подтягиваний из вися лежа.		28.11		Перекладина, гимн.маты, свисток, скакалки, конь гимнастический
Урок 36	Контрольноеупражнение – подтягивание на перекладине из вися. Метание набивного мяча.	1	Бег до 7 мин. ОРУ в парах на развитие гибкости. Сдача контрольного норматива – подтягивание на перекладине из	Фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы:	30.11		Перекладина, гимн.маты, свисток, наб.мяч

			виса.Совершенствование техники метания набивного мяча. Подвижная игра «Салки».	наглядные, словесные, практические, наблюдение, метод упражнения			
Урок 37	Опорный прыжок способом «ноги врозь», углом с разбега под углом к снаряду. Прыжок через скакалку за 1 мин.	1	Бег до 7 мин. ОРУ в парах на развитие гибкости. Совершенствование техники опорного прыжка; прыжка через скакалку. Подвижная игра «Салки».	Групповая, фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, метод упражнения, круговой тренировки.	05.12		Козел гимнаст., маты гимнаст., мостик гимнаст, свисток, скамейки гимнастические, скакалки
Урок 38	Упражнения на брусьях. Наклон вперед из положения сидя.	1	Бег до 7 мин. ОРУ в парах на развитие гибкости. Совершенствование техники Упражнения на брусьях. Совершенствование техники наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Салки с подлезанием между ног».		05.12		Брусья разновысотные, маты гимнаст., свисток, скамейки гимнастические, доска измерительная
Урок 39	Выполнение обязанностей помощника судьи. Контрольный тест – прыжок через скакалку за 1 мин.	1	Бег до 7 мин. ОРУ в парах на развитие гибкости. Выполнение обязанностей помощника судьи 1-2 учащимися во время сдачи контрольного теста – прыжок через скакалку за 1 мин.Подвижная игра «Салки с подлезанием между ног».		07.12		маты гимнаст., свисток, скакалки
Урок 40	Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Контрольное упражнение - наклон вперед из положения сидя. Выполнение обязанностей помощника судьи.	1	Бег до 7 мин. ОРУ на гимн.скамейках. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Учет техники наклона вперед из положения сидя. Выполнение обязанностей помощника судьи 1-2 учащимися во время сдачи контрольного теста		12.12		Козел гимнаст., маты гимнаст., мостик гимнаст, свисток, скамейки гимнастические, доска измерит.
Урок 41	Упражнения на брусьях. Стигание – разгибание рук в упоре лёжа.	1	Бег до 7 мин. ОРУ на гимн.скамейках. Совершенствование техники	Фронтальная, поточная,	12.12		Брусья разновысотные,



			упражнений на брусьях.	индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, наблюдение, метод упражне ния, круговой тренировки.			маты гимнаст., свисток, скамейки гимнастические, упоры для отжиманий
Урок 42	Упражнения на брусьях. Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа.	1	Бег до 7 мин. ОРУ на гимн.скамейках. Совершенствование техники упражнений на брусьях; сгибаний – разгибаний рук в упоре лёжа.	Групповая, фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, метод упражне ния, круговой тренировки.	14.12		Брусья разновысотные, маты гимнастические, свисток, упоры для отжиманий
Урок 43	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Длинный кувырок вперёд.	1	Бег до 7 мин. ОРУ на гимн.скамейках. Совершенствование техники длинного кувырка вперёд. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	словесные, практические, метод упражне ния, круговой тренировки.	19.12		Маты гимнастические, свисток
Урок 44	Упражнения на гимнастической скамейке, на наклонной гимнастической скамейке. Контрольное упражнение-сгибание – разгибание рук в упоре лёжа.	1	Бег до 7 мин. ОРУ с гимн.палками. Упражнения на гимнастической скамейке, на наклонной гимнастической скамейке. Учет техники сгибаний – разгибаний рук в упоре лёжа. Подвижная игра «Третий лишний»	Фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, наблюдение, метод упражне ния	19.12		Маты гимнастические, свисток, скамейка гимнастическая, наклонная гимнастическая скамейка, упоры для отж.
Урок 45	Упражнения на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа.	1	Бег до 7 мин. ОРУ с гимн.палками. Упражнения на перекладине. Совершенствование техники подниманий туловища из положения лежа. Подвижная игра «Третий лишний»	метод упражне ния	21.12		Маты гимнастические, свисток, бревно гимнастическое
Урок 46	Контрольное упражнение - поднимание туловища из положения лежа. Метание	1	Бег до 7 мин. ОРУ с гимн.палками. Учет техники подниманий туловища из положения лежа. Метание	Групповая, фронтальная, поточная,	26.12		Маты гимнастические, наб мяч, свисток,

	набивного мяча.		набивного мяча	индивидуальная. Методы:			палки гимнастические
Урок 47	Лазание по канату, по гимнастической лестнице.	1	Бег до 7 мин. ОРУ с гимн.палками. Совершенствование техники лазания по канату, по гимнастической лестнице в два приема.	наглядные, словесные, практические, метод упражнения, круговой тренировки.	26.12		Маты гимнастические, канат, свисток, палки гимнастические
Урок 48	Поднимание прямых и согнутых ног на гимнастической лестнице, стоя спиной к ней. Контрольный тест – метание набивного мяча из положения стоя.	1	Бег 3 мин. ОРУ типа зарядки. Поднимание прямых и согнутых ног на гимнастической лестнице, стоя спиной к ней. Учет техники метания набивного мяча (m=1 кг) из положения стоя.	Фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, наблюдение, метод упражнения	11.01		Маты гимнастические, свисток, палки гимнастические, наб.мяч

#### Лыжная подготовка (18 часов)

Урок 49	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подборка лыж и палок. Первая помощь при обморожениях. Одежда и обувь лыжника.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подборка лыж и палок.	Групповая. Методы: наглядные, словесные. ИКТ	16.01		Инструкция по ТБ №4, журнал инструктажа.
Урок 50	Правила проведения самостоятельных занятий. Одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км	1	Правила проведения самостоятельных занятий. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км.	Групповая, фронтальная, поточная, индивидуальная.	16.01		Лыжи, ботинки, палки, свисток, секундомер
Урок 51	Особенности физической подготовки лыжника. Попеременные ходы.	1	Особенности физической подготовки лыжника. Совершенствование техники попеременных ходов. Прохождение дистанции 1 км.	Методы: наглядные, словесные, практические,	18.01		Лыжи, ботинки, палки, свисток, секундомер
Урок 52	Правила соревнований в лыжных гонках. Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно.	1	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные и обратно. Прохождение дистанции 1 км.	метод упражнения, показ и объяснение, наблюдение.	23.01		Лыжи, ботинки, палки, свисток, секундомер

Урок 53	Переход с хода на ход в зависимости от условий и состояния лыжника. Прохождение дистанции 2 км.	1	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой», торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 2 км.	Групповая, фронтальная, поточная, индивидуальная.	23.01		Лыжи, ботинки, палки, свисток, секундомер
Урок 54	Подъём «ёлочкой», торможение «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 1 км.	1	Совершенствование техники одновременных ходов, подъёма «ёлочкой», торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 1 км.	Методы: наглядные, словесные, практические, метод упражнения, показ и объяснение, наблюдение.	25.01		Лыжи, ботинки, палки, свисток, секундомер
Урок 55	Одновременные ходы. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Учет техники одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	Групповая, фронтальная, индивидуальная.	30.01		Лыжи, ботинки, палки, свисток, секундомер
Урок 56	Подъём «ёлочкой», торможение «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 3 км.	1	Учет техники подъёма «ёлочкой», торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 3 км.	Методы: наглядные, словесные, практические, метод упражнения, наблюдение.	30.01		Лыжи, ботинки, палки, свисток, секундомер
Урок 57	Повороты махом на месте и на ходу. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Совершенствование техники поворотов махом на месте и на ходу. Прохождение дистанции до 3 км.	Групповая, фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, метод упражнения, показ и объяснение, наблюдение.	01.02		Лыжи, ботинки, палки, свисток, секундомер
Урок 58	Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции до 3 км	1	Совершенствование техники конькового хода без палок. Прохождение дистанции до 3 км.	Групповая, фронтальная, поточная,	06.02		Лыжи, ботинки, палки, свисток, секундомер
Урок	Элементы лыжных гонок:	1	Совершенствование техники	индивидуальная.	06.02		Лыжи, ботинки,

59	распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 4 км.		конькового хода с палками. Прохождение дистанции до 4 км.	Методы: наглядные, словесные, практические, метод упражнения, показ и объяснение, наблюдение.			палки, свисток, секундомер
Урок 60	Коньковый ход с палками. Прохождение дистанции до 4 км.	1	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 4 км.		08.02		Лыжи, ботинки, палки, свисток, секундомер
Урок 61	Коньковый ход с палками. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 5 км.		13.02		Лыжи, ботинки, палки, свисток, секундомер
Урок 62	Коньковый ход с палками. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 5 км.		13.02		Лыжи, ботинки, палки, свисток, секундомер
Урок 63	Коньковый ход с палками. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 5 км.		15.02		Лыжи, ботинки, палки, свисток, секундомер
Урок 64	Коньковый ход с палками. Прохождение дистанции 1 км.	1	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 1 км.		20.02		Лыжи, ботинки, палки, свисток, секундомер
Урок 65	Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции 1 км.	1	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 1 км.	Групповая, фронтальная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, метод упражнения, наблюдение.	20.02		Лыжи, ботинки, палки, свисток, секундомер
Урок 66	Коньковый ход с палками. Прохождение дистанции 1 км.	1	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 1 км.		Групповая, фронтальная, индивидуальная.	22.02	
<b>Волейбол (15 часов)</b>							
Урок 67	Техника безопасности на занятиях волейболом. Комбинация из стоек, передвижений и остановок игрока. Прием и передача сверху-снизу 2 руками над собой в	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. ОРУ. Комбинация из стоек, передвижений и остановок игрока. Прием и передача сверху-снизу 2 руками над собой в	Фронтальная, групповая. Методы: наглядные, словесные.	27.02		Презентация №6, №7, инструкция по ТБ №6, журнал инструктажа.

	стойке.		стойке. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	ИКТ			
Урок 68	Терминология игры. Приём и передача мяча в парах сверху - снизу 2 руками с шагом и после перемещения в колонне. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1	Бег до 5 мин. ОРУ с мячами. Совершенствование техники приёма и передачи мяча в парах сверху - снизу 2 руками с шагом и после перемещения в колонне. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, метод упражнения, игровой.	27.02		Волейбольные мячи, сетка, свисток, кегли
Урок 69	Приём и передача мяча сверху - снизу 2 руками над собой с перемещением во встречных колоннах. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1	Бег до 5 мин. ОРУ с мячами. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху - снизу 2 руками с перемещением во встречных колоннах Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, метод упражнения, игровой.	01.03		Волейбольные мячи, сетка, свисток, кегли
Урок 70	Приём и передача мяча сверху 2 руками через сетку. Помощь в судействе во время учебной игры в волейбол	1	Бег до 5 мин. ОРУ с мячами. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху 2 руками через сетку. Помощь в судействе во время учебной игры в волейбол	практические, метод упражнения, игровой.	06.03		Волейбольные мячи, сетка, свисток, кегли
Урок 71	Передача мяча в парах, тройках через разводящего у сетки.	1	Бег до 5 мин. ОРУ для развития мышц плечевого пояса. Совершенствование техники передач мяча в парах, тройках через разводящего у сетки.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, метод упражнения, игровой.	06.03		Волейбольные мячи, сетка, свисток, кегли
Урок 72	Прямой нападающий удар как тактическое действие в нападении. Учебная игра в волейбол	1	Бег до 5 мин. ОРУ для развития мышц плечевого пояса. Разучивание техники прямого нападающего удара. Учебная игра	наглядные, практические, метод упражнения, игровой.	08.03		Волейбольные мячи, сетка, свисток, кегли
Урок 73	Прямой нападающий удар как тактическое действие в нападении. Учебная игра в волейбол	1	Бег до 5 мин. ОРУ для развития мышц плечевого пояса. Разучивание техники прямого нападающего удара. Учебная игра	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, метод упражнения, игровой.	13.03		Волейбольные мячи, сетка, свисток, кегли
Урок 74	Одиночное блокирование как тактическое действие защиты.	1	Бег до 5 мин. ОРУ для развития мышц плечевого пояса. Разучивание	наглядные, словесные,	13.03		Волейбольные мячи, сетка, свисток, кегли

	Учебная игра в волейбол		техники одиночного блокирования. Учебная игра.	практические, метод упражнения, игровой.			
Урок 75	Групповое блокирование как тактическое действие защиты. Учебная игра в волейбол	1	Бег до 5 мин. ОРУ прыжково-беговые. Разучивание техники группового блокирования. Учебная игра.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Методы:	15.03		Волейбольные мячи, сетка, свисток, кегли
Урок 76	Блокирование мяча и страховка за блоком. Учебная игра в волейбол	1	Бег до 5 мин. ОРУ прыжково-беговые. Совершенствование техники блокирования мяча и страховки за блоком. Учебная игра.	наглядные, словесные, практические, метод упражнения, игровой.	20.03		Волейбольные мячи, сетка, свисток, кегли
Урок 77	Комбинации из освоенных элементов: передача, пас, удар. Учебная игра в волейбол	1	Бег до 5 мин. ОРУ прыжково-беговые. Комбинации из освоенных элементов: передача, пас, удар. Учебная игра в волейбол		20.03		Волейбольные мячи, сетка, свисток, кегли
Урок 78	Приём мяча, отраженного сеткой. Учебная игра в волейбол	1	Бег до 5 мин. ОРУ прыжково-беговые. Совершенствование техники приёма мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, метод упражнения, игровой.	22.03		Волейбольные мячи, сетка, свисток, кегли
Урок 79	Приём мяча, отраженного сеткой. Учебная игра в волейбол	1	Бег до 5 мин. ОРУ прыжково-беговые. Совершенствование техники приёма мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Методы:	03.04		Волейбольные мячи, сетка, свисток, кегли
Урок 80	Подача мяча и прием снизу 2 руками после подачи. Учебная игра в волейбол	1	Бег до 5 мин. ОРУ прыжково-беговые. Учёт техники выполнения подачи мяча и приема снизу 2 руками после подачи. Учебная игра.	наглядные, словесные, практические, метод упражнения, игровой	03.04		Волейбольные мячи, сетка, свисток, кегли
Урок 81	Подача мяча и прием снизу 2 руками после подачи. Учебная игра в волейбол	1	Бег до 5 мин. ОРУ типа зарядки. Учёт техники выполнения подачи мяча и приема снизу 2 руками после подачи. Учебная игра.		05.04		Волейбольные мячи, сетка, свисток, кегли
<b>Элементы единоборств (9 часов)</b>							

Урок 82	Инструктаж по технике безопасности. Гигиена борца. Самостоятельная разминка перед началом занятий	1	Инструктаж по технике безопасности. Гигиена борца. Самостоятельная разминка перед началом занятий	Групповая. Методы: наглядные, словесные. ИКТ	10.04		Презентация №5, инструкция по ТБ №5, журнал инструктажа.
Урок 83	Правила соревнований и влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	1	Бег до 5 мин. ОРУ в парах для развития координации. Разучивание правил соревнований. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	Фронтальная. Методы: наглядные, словесные. ИКТ	10.04		Гимнастические маты, свисток.
Урок 84	Приемы самостраховки. Подвижная игра с элементами единоборств "Сила и ловкость"	1	Бег до 5 мин. ОРУ в парах для развития координации. Приемы самостраховки. Подвижные игры "Сила и ловкость"	Групповая, фронтальная. Методы: наглядные,	12.04		Гимнастические маты, свисток.
Урок 85	Силовые упражнения и единоборства в парах. Контрольное упражнение – подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.	1	Бег до 7 мин. ОРУ в парах на развитие координации. Силовые упражнения и единоборства в парах. Сдача контрольного норматива – подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.	словесные, практические, наблюдения, круговой тренировки, игровой.	17.04		Гимнастические маты, свисток.
Урок 86	Приемы борьбы стоя. Подвижная игра с элементами единоборств "Борьба всадников"	1	Бег до 5 мин. ОРУ в парах для развития координации. Приемы борьбы стоя. Подвижные игры с элементами единоборств "Борьба всадников"		17.04		Гимнастические маты, свисток.
Урок 87	Приемы борьбы лежа. Подвижная игра с элементами единоборств "Борьба двое против двоих"	1	Бег до 5 мин. ОРУ в парах для развития силы. Приемы борьбы лежа. Подвижная игра с элементами единоборств "Борьба двое против двоих"	Групповая, фронтальная. Методы: наглядные, словесные,	19.04		Гимнастические маты, свисток.
Урок 88	Силовые упражнения и единоборства в парах. Контрольное упражнение - поднимание туловища из положения лежа.	1	Бег до 7 мин. ОРУ в парах для развития силы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Учет техники подниманий туловища из положения лежа.	практические, наблюдения, круговой тренировки, игровой.	24.04		Гимнастические маты, свисток.
Урок 89	Контрольный тест – метание набивного мяча из положения	1	Бег 3 мин. ОРУ в парах для развития силы. Учет техники метания		24.04		Гимнастические маты,

	стоя. Подвижная игра с элементами единоборств "Борьба двое против двоих"		набивного мяча (m=1 кг) из положения стоя. Подвижная игра с элементами единоборств "Борьба двое против двоих"				свисток.
Урок 90	Подвижные игры с элементами единоборств "Борьба всадников", "Борьба двое против двоих", "Сила и ловкость".	1	Бег до 5 мин. ОРУ в парах для развития силы. Подвижные игры с элементами единоборств "Борьба всадников", "Борьба двое против двоих", "Сила и ловкость".		26.04		Гимнастические маты, свисток.
<b>Лёгкая атлетика (14 часов)</b>							
Урок 91	Доврачебная помощь при травмах. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Эстафетный бег	1	Доврачебная помощь при травмах. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. ОРУ. Эстафетный бег	Фронтальная, групповая. Методы: наглядные, словесные. ИКТ	01.05		Инструкция по ТБ №1, журнал инструктажа.
Урок 92	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Спринтерский бег, челночный бег.	1	Бег до 4 мин. ОРУ. Специально-беговые упр. Совершенствование техники бега 30 м с низкого старта, челночного бега(3*10 м). Учебная игра в «Пионербол».	Фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, показ и объяснение, метод упражнения.	01.05		Свисток, секундомер, вол.ифутб. мячи.
Урок 93	Самоконтроль при занятиях легкой атлетики. Спринтерский бег, бег 1000 м.	1	Бег до 4 мин. ОРУ. Специально-беговые упр. Совершенствование техники бега 30м с низкого старта, 100 м с высокого старта, бега 1000 м. Учебная игра в «Пионербол».	Фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, наблюдение, метод	03.05		Свисток, секундомер, вол.ифутб. мячи.
Урок 94	Контрольное упражнение – бег 30 м, 100 м, 300 м	1	Бег до 4 мин. ОРУ. Специально-беговые упр. Бег на результат - 30м с низкого, 100 м, 300 м с высокого старта. Учебная игра в «Футбол», «Пионербол».	Фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, наблюдение, метод	08.05		Свисток, секундомер, вол.ифутб. мячи.
Урок 95	Контрольный тест – челночный бег (3*10 м); бег 1000 м. Метание теннисного мяча на точность.	1	Бег до 4 мин. ОРУ. Специально-беговые упр. Бег на результат – челночный бег (3*10 м), бег 1000 м. Метание теннисного мяча на	Фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, наблюдение, метод	08.05		Свисток, секундомер, вол.ифутб. мячи.



			точность. Учебная игра в «Пионербол».	упражнения.			
Урок 96	Прыжок в длину с места и с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 15-20 мин	1	Бег до 4 мин. ОРУ прыжково-беговые. Совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, бега 3000 м. Учебная игра в «Пионербол».	Фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, показ и объяснение, метод упражнения.	10.05		Свисток, секундомер, рулетка, грабли, вол. и футб. мячи.
Урок 97	Контрольный тест – прыжок в длину с места. Выполнение обязанностей судьи	1	Бег до 4 мин. ОРУ прыжково-беговые. Выполнение обязанностей судьи во время прыжка в длину с места на результат. Учебная игра в «Пионербол».	Фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, наблюдение, метод упражнения.	15.05		Свисток, секундомер, рулетка, грабли, вол. и футб. мячи.
Урок 98	Бег 3000 м. Метание мяча (150 г) и гранаты (500 г) с места и с разбега на дальность в коридор 10 м	1	ОРУ прыжково-беговые. Бег на 3000 м. Совершенствование техники метания мяча (150 г) и гранаты (500 г) с места и с разбега с 4 – 5 шагов на дальность в коридор 10 м. Учебная игра в «Пионербол».	Фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, показ и объяснение, метод упражнения.	15.05		Свисток, секундомер, учебные гранаты, мячи для метания 150г., флажок, вол. и футб. мячи.

Урок 99	Метание теннисного мяча и мяча (150г) на дальность с места, с разбега в коридор 10 м	1	Бег до 4 мин. ОРУ прыжково-беговые. Метание теннисного мяча и мяча (150г) на дальность с места, с разбега в коридор 10 м. Учебная игра в «Пионербол».	Фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, показ	17.05		Свисток, секундомер, учебные гранаты, мячи для метания 150 г., флажок, вол.ифутб. мячи.
Урок 100	Бег 2000 м.Метание гранаты (500 г) на дальность с места, с разбега в коридор 10 м	1	ОРУ. Специально-беговые упр. Совершенствование техники бега на 2000м, метания гранаты (500 г) на дальность с места, с разбега в коридор 10 м. Учебная игра в «Пионербол».		22.05		Свисток, секундомер, теннисные мячи, флажок, вол.ифутб. мячи.
Урок 101	Контрольный тест – бег 3000 м.	1	Бег до 4 мин. ОРУ. Специально-беговые упр. Контрольный тест-бег 3000 м на результат. Учебная игра в «Пионербол».	Фронтальная, поточная, индивидуальная. Методы: наглядные, словесные, практические, наблюдение, метод упражнения.	22.05		Свисток, секундомер, теннисные мячи, флажок, вол.ифутб. мячи.
Урок 102	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Метание теннисного мяча на точность.	1	Бег до 4 мин. ОРУ. Специально-беговые упр. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Метание теннисного мяча на точность. Учебная игра в «Пионербол».		24.05		Свисток, секундомер, теннисные мячи, флажок, вол.ифутб. мячи.
Урок 103	Дозирование нагрузок при занятиях прыжками. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега	1	Бег до 4 мин. ОРУ. Специально-беговые упр. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбегаДозирование нагрузок при занятиях прыжками		29.05		Свисток, секундомер, Стойки для прыжков в высоту,планка для прыжков,
Урок 104	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега	1	Бег до 4 мин. ОРУ. Специально-беговые упр. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбегаДозирование нагрузок при занятиях прыжками	29.05		гимнастичматы,флажок, вол. и футб. мячи.	
Урок 105	Круговая эстафета с эстафетной палочкой	1	Бег до 4 мин. ОРУ. Специально-беговые упр. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбегаДозирование нагрузок при занятиях прыжками		31.05		