

Утверждено

на педагогическом совете.

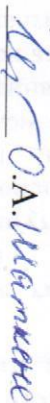
Протокол № 1 от 30.08 2016г.

Принято

на заседании МО.

Протокол № 1 от 28.08 2016 г.

Руководитель МО

 О.А. Мамкина

Введено в действие.

Приказ № 40 от 01.09 2016г.

Директор МОУ СШ №60

 Т.Б. Бондаренко

Согласовано

Зам. директора по УВР

 С.С. Смирнова

« 08 » 08 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА « Физическая культура »

базовый уровень - 102 часов

для обучающихся 10 а класса

на 2016 – 2017 учебный год

Составила: учитель физической культуры
Абраменкова Елена Александровна.

Волгоград 2016

Пояснительная записка.

Содержание данной программы направлено на выполнение федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования (Приказ Министерства образования РФ от 5 марта 2004 г., №1089). Двух и трёх часовые тематические планирования данной программы в своём содержании отвечают требованиям как общегосударственного стандарта по физической культуре, так и Примерных программ основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре (письмо Миннауки РФ от 07.07.2005 г. №03-1263). Вариативная же часть отражает особенности южного региона, наличие базы для занятий физическим воспитанием, набора спортивного инвентаря и др.

Приоритетом образовательной области «Физическая культура» является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физической деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью в основном общем образовании. В соответствии с целью общеобразовательной области «Физическая культура формируются **задачи** учебного предмета.

Основное общее образование:

- обучение основам знаний отражающих медико-биологические, психолого-социальные, социокультурные, исторические основы;
- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями различных видов спорта и использование их в качестве укрепления здоровья;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством общеприкладной и рекреационной подготовки;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.
- направленность на реализацию вариативности, создающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с материально-технической оснащённостью учебного процесса и регионально-климатическими условиями;
- содержание программы соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (здоровьесберегающие технологии, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в секциях, кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями)

Инвариантная (базовая) часть содержания программного материала уроков в 5-9 классах.

мате-

I. Основы знаний о физкультурной деятельности.

1.1. Медико-биологические основы.

Физическая и умственная работоспособность, ее связь с физическим развитием и физической подготовленностью человека. Связь физических и психических процессов, понятия утомление и перенапряжение организма. Способы регулирования физических нагрузок при выполнении физических упражнений, контроль над их воздействием на организм человека, оценка режима нагрузок по внешним и внутренним признакам. Основы техники безопасности, гигиенические требования, закаливание, воспитательные мероприятия.

1.2. Психолого-социальные основы.

Характеристика основных физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация), средства их воспитания и развития. Основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристики урочной и внеурочной форм занятий, гигиенические и эстетические требования и их проведение. Основы технико-тактических действий и приемов в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Способы и приемы массажа и самомассажа.

1.3. Социокультурные, исторические основы.

Формы физической культуры, их цель и задачи, место и значение в культурном образе человека. Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности. Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни. Сведения об истории развития физической культуры человека. История зарождения Олимпийских игр, современные Олимпийские игры. Основы направления физической культуры в современном российском обществе.

II. Способы физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью.

Двигательные способности:

2.1. Развитие скоростных способностей:

- бег на месте с максимальной частотой в упоре,
- челночный бег, бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью,
- бег с ускорениями из разных исходных положений,
- стартовые ускорения по сигналу,
- передача мяча в парах,
- прыжки со скакалкой на месте и в движении,
- преодоление препятствий с изменением направления движений,
- эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

2.2. Развитие силовых способностей:

- комплексы упражнений с отягощениями (собственное тело, гантели, эспандер, набивные мячи),
- комплексы атлетической гимнастики на тренажерах,
- прыжки,
- приседы с отягощением,
- прыжки со скакалкой с различным отягощением,
- подтягивание туловища (мальчики – из виса на руках, девочки – из виса лежа),
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики) и упора о гимнастическую скамейку (девочки),
- приседания на правой и левой ноге с опорой на руку,
- передача набивного мяча (3 кг) в парах в максимальном темпе,
- лазание по канату – на количество повторений, на скорость,
- сгибание и разгибание из положения лежа,
- передвижения на руках из положения лежа с помощью и самостоятельно,
- передвижение в висе на “рукоходе” или на высокой перекладине,
- комбинированные эстафеты,
- переноска на стенке,
- комплексы упражнений у гимнастической стенке.

2.3. Развитие выносливости:

- повторное пробегание отрезков субмаксимальной и максимальной интенсивности,
- кроссовый бег (1000 м – девочки, 2000 м – мальчики),
- комплексы упражнений на тренажерах с отягощением с максимальным количеством повторений.

2.4. Развитие координации:

- варианты челночного бега,
- бег с изменением направления, с преодолением препятствий,
- прыжки через препятствия,
- метание в цель и на дальность обеими руками,
- варианты жонглирование мячами, руками, головой, ногами,
- упражнения на равновесие.

2.5. Развитие гибкости:

- Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника,

- “мост” из положения стоя (с помощью),
- полушпагат,
- наклоны, стоя на месте.

III. Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленности.

Двигательные действия и умения:

3.1. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые приемы и команды:

- строевой шаг,
- смыкание и размыкание на месте,
- перестроение в движении,
- выполнение строевых команд,
- навыки и взаимодействие в группе.

Упражнения на низкой и средней перекладине:

Мальчики:

- висы, согнувшись и прогнувшись,
- подтягивание,
- поднимание ног в висе, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок, из вися на бедрах соскок с поворотом, подъем переворотом в упор толчком, махом и силой,
- передвижение в висе.

Девочки:

- смешанные висы,
- подтягивание из вися лежа,
- наскок прыжком в упор на жердь,
- соскок с поворотом, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь,
- вис, лежа на нижней жерди,
- сед боком на нижней жерди, соскок.

Опорные прыжки: вскок в упор, присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину); прыжок ноги врозь.

Мальчики:

- прыжок, согнув ноги (козел в ширину 110-115 см),
- прыжки, согнув ноги, боком с поворотом на 90° (высота 110 см).

Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, кувырки вперед слитно, “мост” из положения стоя (с помощью и без нее).

Мальчики:

- кувырки вперед в стойку на локтях,
- стойка на голове с согнутыми ногами,
- стойка на голове и руках,
- длинный кувырок.

Девочки:

- кувырок назад в полушпагат,
- “мост” и поворот в упор стоя на одной коленке,
- кувырок вперед и назад,
- равновесие на одной ноге,
- выпад вперед,
- кувырок вперед.

Вольные упражнения: использование простых движений типа “зарядки” с включением танцевальных элементов.

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений для позвоночника, мышц стопы, живота и плечевого пояса, упражнения в сочетаниях на напряжение и полное расслабление при разных исходных положениях (стоя, сидя, лежа).

Единоборства: страховки на бок, спину, кувырком, захваты рук и туловища, освобождение от захватов, борьба за предмет, приемы борьбы за выгодное положение.

Спортивные игры:

Футбол.

- упражнения без мяча,
- жонглирование мячом,
- ведение мяча,
- удары,
- передача мяча,
- вбрасывание мяча,
- отбор мяча у противника,
- остановка летящего мяча,
- обманные действия индивидуальные и групповые,
- тактические действия.

Мини- футбол, футбол по упрощенным и основным правилам соревнований.

Баскетбол:

- действия без мяча,
- ловля и передача мяча,
- ведение и броски мяча в корзину,
- тактические действия.

Игра в мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным и основным правилам, стратбол.

Волейбол:

- действие без мяча,
- подача мяча,
- передача и прием мяча,
- нападающий удар через сетку,
- блокирование нападающих ударов,
- индивидуальные и групповые тактические действия.

Мяч через сетку с элементами волейбола, волейбол по упрощенным и основным правилам

Вариативная часть.

Вариативная часть программы используется на элементы единоборства, спортивных игр и атлетическая гимнастика на тренажерах.

Знать:

- основы знаний о физкультурной деятельности в рамках изучаемых разделов данной программы (1.1, 1.2, 1.3).

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия по изучаемым спортивным дисциплинам, использовать игровые упражнения, подвижные и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых для собственного досуга и участие в соревновательной деятельности;
- контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений с целью оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- проводить самостоятельные занятия на развитие основных физических качеств, как на основе легкоатлетических упражнений, так и на основе игровых упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культуры, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

«Утверждено»

Директор образовательного учреждения

«___» _____ 200__ г.

**Примерное годовое распределение
сетки часов на разделы программы физического воспитания при 2 урочных занятиях
в неделю для 5-9 классов.**

Разделы учебной программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования.	Классы				Всего часов
		5,6	7	8	9	
Основы знаний о физической деятельности.	Медико-биологические, психолого-педагогические социально-культурные и исторические основы.			2	2	4
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физкультуры.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма.	2	2	2	2	8
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:- Скорость;	Развитие способностей физических качеств.	6	6	6	6	24
-Сила;		7	7	6	6	26
-Выносливость;		6	6	8	8	30
-Координация;		3	3	2	2	8
-Гибкость;		3	3	3	3	12
-Скоростно - силовые;		6	6	6	6	24
Итого по разделу двигательных способностей.		31	31	31	31	124
Способы физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: -Гимнастика, акробатика	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх.	5	5	5	5	20
-Футбол.		3	3	3	3	12
-Баскетбол		5	6	6	6	23
-Волейбол.		4	4	6	6	20
-Лёгкая атлетика		5	5	5	5	20
-Подвижные игры		6	5			11
Вариативная часть: -Лёгкая атлетика.		4	4	4	4	12
-Атлетические единоборств		2	2	3	3	10
Подведение итогов уч. года		1	1	1	1	4
ИТОГО:		35	35	33	33	136
ВСЕГО:		68	68	68	68	272

«Утверждено»

Директор образовательного учреждения

«___» _____ 200__ г.

Примерное годовое распределение

сетки часов на разделы программы физического воспитания при 3 урочных занятиях в неделю для 5-9 классов.

Разделы учебной программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования.	Классы				Всего часов
		5,6	7	8	9	
Основы знаний о физической деятельности.	Медико-биологические, психолого-педагогические социально- культурные и исторические основы.	2	2	4	4	12
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физкультуры.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма.	2	2	2	2	8
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:- Скорость;	Развитие способностей физических качеств.	8	8	8	8	32
-Сила;		8	8	8	8	32
-Выносливость;		13	13	13	13	52
-Координация;		7	7	6	6	26
-Гибкость;		2	2	2	2	8
-Скоростно - силовые;		9	9	9	9	36
Итого по разделу двигательных способностей.		47	47	46	46	186
Способы физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: -Гимнастика, акробатика	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх.					
-Футбол.		9	9	9	9	36
-Баскетбол		7	7	7	7	28
-Волейбол.		8	8	8	8	32
-Лёгкая атлетика		7	7	6	6	26
-Подвижные игры		6	6	6	6	24
Вариативная часть: -Лёгкая атлетика.		1	1			2
-Атлетические единоборств		4	4	4	4	16
-Волейбол		3	3	3	3	
-Стритбол»		3	3	4	4	14
Подведение итогов уч. года		2	2	2	2	8
ИТОГО:		1	1	1	1	4
ВСЕГО:		51	51	50	50	202
		102	102	102	102	408

Демонстрировать.
(уровень физической подготовленности на конец учебного года)

Физические качества	Физические упражнения	5-6 класс			7 класс			8 класс			9 класс														
		М			Д			М			Д			М											
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3						
Силовые	Подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лежа (д)(кол-во раз)	4	3	2	10	7	5	5	4	3	11	8	6	6	5	4	12	10	7	7	6	5	12	10	7
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	175	130	110	165	115	95	180	140	120	170	120	100	185	150	130	175	154	125	190	160	140	180	150	130
Выносливость	Бег на 1000 м (мин)	4,50	5,00	5,20	5,40	5,50	6,0	4,40	4,50	5,10	5,30	5,40	5,50	4,30	4,40	5,00	5,20	5,30	5,40	4,20	4,30	4,50	5,10	5,20	5,30
Гибкость	Наклон туловища вперед (см)	8	7	5	10	9	7	9	8	6	11	10	9	10	9	7	13	11	8	11	10	8	14	12	9
Скоростные	Бег 60 м (сек.)	9,7	9,9	10,4	10,6	10,9	11,1	9,6	9,8	10,3	10,5	10,8	11,0	9,5	9,7	10,1	10,4	10,7	10,9	9,4	9,6	10	10,3	10,6	10,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,7	9,5	9,9	9,6	9,8	10,0	8,5	9,3	9,7	9,4	9,6	9,8	8,3	9,1	9,5	9,2	9,4	9,6	8,1	8,9	9,3	9,0	9,2	9,4

Примечание: оценка “3” сохраняется до показателя соответствующего “4” и т.д.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10 класса. при 3 урочных занятиях в неделю (по программе физическо-го воспитания)

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Элементы дополнительного (необязательного содержания) Оснащенность урока	ДЗ	Дата проведения	
										план	факт
3 часа											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры.	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры.	1	В.У. Ф.М.	Основы т/безопасности, профилактика травматизма.	Знать и соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по т/безопасности.	Повторить требования инструкций по ТБ		

Условные обозначения форм урока по физической культуре.

А) тип урока

- Вводные уроки (В.У.);
- Уроки ознакомления с новым материалом (Н.У.);
- Смешанные уроки (См.У.);
- Учетные уроки (У.У.);
- Уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У.).

ЖУР – журнал учета результатов;

УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности

Примечание: учитывая, что в журнале для

заполнения темы урока предусмотрена одна строчка, то есть место ограничено, то основная задача отражена в данном тематическом планировании, подзадачи или другие задачи должны быть включены в поурочное планирование.

Б) методы ведения урока

- Фронтальный (Ф.М.);
- Поточный (П.М.);
- Посменный (Пс.М.);
- Групповой (Г.М.);
- Индивидуальный (И.М.).

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

ОФК – основные физические качества.

ТТД – тактико-технические действия

РКК – развитие координационных

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2	Общеразвивающие упражнения (выносливость).	Первичный инструктаж по ТБ на раб-м месте Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости.	1	С.У. Ф.М.	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретённые знания в практической деятельности	Корр. техники бега.	Беговая дорожка.	Зарядка, ОРУ во внеурочное время		
3	ОРУ (координация)	Закрепление техники челночного бега 3x10 м (3-4 повторения)	1	С.У. П.М.	ОФК		Корр. техники поворотов.	Беговая дорожка.	Зарядка, ОРУ во внеурочное время		
4	ОРУ (выносливость)	Равномерный бег на 1000 метров	1	Г.М. С.У.	ОФК		Корр. техники бега.	Беговая дорожка.	Зарядка, ОРУ во внеурочное время		
5	ОРУ (скорость)	Бег на 60 метров (3-4 повторения)	1	С.У. П.М.	ОФК		Корр. техники бега.	Беговая дорожка.	Зарядка, ОРУ во внеурочное время		
6	ОРУ (сила)	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	1	П.М. С.У.	ОФК		Корр. исполнения упражнений	Перекладина, гимнастическая стенка.	Зарядка, ОРУ во внеурочное время		
7	ОЗ	Теория: «Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля?»	1	Ф.М. Н.У.	Ф.К. общества и человека.	Освоение системы знаний о занятиях физической культуры с целью формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций	Фронтальный опрос	УП	Зарядка, ОРУ, Изучить способы закаливания в осенний период		
8	ОРУ (л/атлетика)	Закрепление техники прыжка в длину, согнувшись, прогнувшись, 13-15 м разбега.	1	П.М. С.У.	РКК (развитие координационных и кондиционных способностей)	Знать особенности и содержание физических упр. общеразвивающей и корригирующей направленности для решения задач физ. развития и укрепления здоровья. Уметь регулировать функциональное состояние организма, добиваться оздоровительного эффекта.	Корр. техники исполнения	Прыжковая яма, рулетка	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания		
9	Определение уровня ОФК (скорость, сила)	.Бег 60 метров с максимальной интенсивностью, удержание тела в висе на перекладине(д), подтягивание на перекладине (м).	1	Пс.М. У.У.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретённые знания в	Корр. техники бега, правильность исполнения виса и подтягиваний.	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР, перекладина.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10	Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость)	Наклон вперед из положения сидя, лежа за 30 секунд	1	Пс.М. У.У.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретённые знания в практической деятельности	Фиксирование результата.	Спортзал, маты, ЖУР.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания.		
11	Определение уровня ОФК (выносливость)	Бег на 1000 метров с фиксированием результата.	1	Ф.М. У.У.	ОФК		Фиксирование результата	Секундомер, ЖУР.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания		
12	Определение уровня ОФК (сила, скоростно-силовые качества)	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Г.М. У.У.	ОФК		Фиксирование результата.	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	Провести ортостатическую пробу и сообщить о результатах учителю		
13	Футбол.	Закрепление техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.	Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями	Корр. техники исполнения.	Футбольное поле, мячи.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания		
14	Футбол.	Удары головой (серединой лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега).	1	П.М. См.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Корр. техники исполнения.	Футбольное поле, мячи.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания		
15	Футбол.	Остановка мяча грудью	1	И.М. См.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Корр. техники исполнения.	Футбольное поле, мячи.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания		
16	Футбол.	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу.	1	И.М. См.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Корр. техники исполнения	Футбольное поле, мячи.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в осенний период		
17	Футбол.	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	1	Г.М. С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Корр. техники и тактики игры.	Футбольное поле, мяч.			
18	Футбол.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	Г.М. И.М.. С.У. Н.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.	Корр. техники и тактики игры.	Футбольное поле, мяч.				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
19	Легкая атлетика.	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1	И.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Знать и уметь использовать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта	Контроль за передачей палочки, бег по соей дорожке	Беговая дорожка, палочки.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания		
20	Легкая атлетика.	Эстафетный бег 4 x 100 на стадионе	1	. С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике		Контроль за передачей палочки, бег по соей дорожке	Беговая дорожка, палочки, секундомер.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания		
21	ОРУ (координация)	Общеразвивающие упражнения в форме ритмической гимнастики	1	Ф.М. См.У.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретённые знания в практической деятельности	Корр. движений.	Спортзал, площадка, магнитола.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в осенний период		
22	Легкая атлетика (спринтерский бег)	Бег на 100 метров на результат.	1	П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике..	Знать и уметь использовать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта	Корр. техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в осенний период		
23	Легкая атлетика (прыжки в длину)	Совершенствование прыжков в длину с 13-15 шагов с разбега	1	П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике		Корр. шагов разбега, попадание на брусок.	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР			
24	Легкая атлетика (прыжки в высоту)	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега с 9-11 шагов разбега (способ "ножницы")	1	П.М. См.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике		Корр. техники прыжка.	Стойки, планка, яма для прыжков в высоту.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в осенний период		
25	Легкая атлетика (метание)	Закрепление техники метания гранаты 700 г (м), 500 г (д) на точность, дальность.	1	П.М. См.У	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике		Корр. техники метания.	Сектор для метания, гранаты, ЖУР			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
26	Легкая атлетика (выносливость)	Бег на 1500 м (д), 2000 м (м).	1	Г.М См.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Знать и уметь использовать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта	Корр. техники и тактики бега.	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в осенний период		
27	ОРУ (координация)	Челночный бег 3 x 10 метров (3 повторения)	1	Пс.М. С.У.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретённые знания в практической деятельности	Корр. техники поворота.	Спортплощадка, спортзал, секундомер, ЖУР.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в осенний период		
28	Баскетбол	Закрепление техники передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола.	1.	Г.М С.У..	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями	Корр. техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в осенний период		
29	Баскетбол	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе.	.1	П.М. С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх		Корр. техники исполнения.	Баскетбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в осенний период		
30	Баскетбол	Варианты бросков в корзину в движении. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	У.У П.М. Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх		Корр. техники исполнения.	Баскетбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в осенний период		
31	Баскетбол	Тактика в нападении в баскетболе (стремятельное нападение)	1	Г.М См.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Корр. техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	закаливания в осенний период		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
32	Баскетбол	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча.	1	Г.М. См.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.	Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями	Корр. техники и тактики игры.	Баскетбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в осенний период Провести функциональную пробу с 20 приседаниями, результат сообщить учителю		
33	Баскетбол	Двусторонняя игра в баскетбол. 3х3, 4х4, 5х5.	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх		Корр. техники и тактики игры.	Баскетбольная площадка, мячи.			
34	Баскетбол	Вырывание, выбивание, перехват, накрытие в баскетболе	1	И.М. См.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх..		Корр. техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи.			
35	Волейбол	Совершенствование техники передвижения из освоенных элементов в волейболе	1	И.М. Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх..		Корр. техники движений.	Волейбольная площадка	Зарядка, ОРУ, изучить и использовать способы закаливания в зимний период		
36	Волейбол	Закрепление техники приема и передач мяча, в опорном положении, в прыжке, передача назад.	1	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Корр. техники движений	Волейбольная площадка, мячи	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
37	Волейбол	Закрепление прямой верхней передачи	1	И.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх		Корр. техники движений.	Волейбольная площадка, мячи	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
38	Волейбол	Закрепление прямого нападающего удара.	1	И.М. П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Корр. техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
39	Волейбол	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	1	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.	Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями	Корр. техники исполнения.	Волейбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
40	Волейбол	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди-животе.	1	И.М. П.М С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх		Корр. техники исполнения.	Волейбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
41	Волейбол	Изучение вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка	1	Г.М. Н.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх..		Корр. техники исполнения.	Волейбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
42	Волейбол	Тактика нападения – индивидуальные, групповые и командные действия.	1	Г.М. И.М. Н.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Корр. тактики действия	Волейбольная площадка, мячи.			
43	Волейбол	Тактика защиты – индивидуальные, групповые и командные действия.	1	См.У. Н.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх..		Корр. тактики действия.	Волейбольная площадка, мячи.			
44	Волейбол	Игры по упрощенным правилам волейбола	1	С.У. Г.М	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Корр. тактики действия	Волейбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
45	Волейбол	Двусторонняя игра в волейбол	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Корр. тактики действия.	Волейбольная площадка, мячи.			
46	ОРУ (выносивость)	Бег в равномерном темпе до 12 мин.	1	Ф.М. С.У.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретённые знания в практической деятельности	Измерение пульса до бега и после.	Спортзал.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

47	ОРУ (выносливость)	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	Ф.М. С.У.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности	Измерение пульса до бега и после.	Спортзал.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
48	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ф./культуры.	Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча.	1	У.У. Ф.М.	Основы т/б, профилактика травматизма.	Знать и соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях	Фронтальный опрос, практические умения.	Журнал по т/б. инструкции.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
49	ОРУ (координация)	Повторный инструктаж по технике безопасности, гимнастике, спортиграм, л/атлетике. Оказание первой помощи	1	П.М. С.У. У.У.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности	Фиксирование результатов	Спортзал, стойки, гимнаст. скамейки, мячи	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
50	ОРУ (сила)	Подтягивание, лазание по гимнастической лестнице без помощи ног.	1	П.М. С.У.	РКК	Знать особенности и содержание физических упр. общеразвивающей и корригирующей направленности для решения задач физ. развития и укрепления здоровья. Уметь регулировать функциональное состояние организма, добиваться оздоровительного эффекта.	Фиксирование результатов.	Гимнастическая скамья. ЖУР	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
51	ОРУ (скоростная выносливость), ритмическая гимнастика.	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью с максимальной интенсивностью.	1	И.М. Г.М. См.У.	РКК	Знать особенности и содержание физических упр. общеразвивающей и корригирующей направленности для решения задач физ. развития и укрепления здоровья. Уметь регулировать функциональное состояние организма, добиваться оздоровительного эффекта.	Индивидуализация отягощений и нагрузки.	Тренажерный зал, зал ОФП.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
52	Игра на базе баскетбола.	Закрепление обучения игры "Стритбол".	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.	Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями	Корр. техники и тактики игры.	Баскетбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
53	Игра на базе баскетбола.	Игра в «Стритбол», судейство осуществляется учащимися	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх		Корр. техники и тактики игры, судейства.	Баскетбольная площадка, мячи.			
54	ОЗ.	Теория: «С помощью каких упражнений можно развивать Скоростные и скоростно-силовые качества»	1	Ф.М. См.У	ФК человека и общества	Освоение системы знаний о занятиях физической культурой	Фронтальный опрос	У.П.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

55	ОРУ (координация)	Совершенствование метания малого мяча в цель с 11-13 м. (д), с 13-15 м. (м)	1	У.У. С.У.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности	Корр. техники метания. Оценка метания.	Мишень, м/мяч, ЖУР	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
56	Ритмическая гимнастика (координация)	Ритмическая гимнастика на базе утренней гимнастики, на координацию движений	1	Ф.М См.У.	ОФК		Корр. движений	Спортивный зал, муз. сопровождение	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
57	Атлетические единоборства.	Мальчики: стойки и захваты, выведения из равновесия, сохранение устойчивости. Девочки: страховки на спину, на бок, кувырок	1	И.М. С.У.	ДУ и навыки.	Знать и уметь использовать индивидуальный опыт занятий специальными физическими упражнениями и базовыми видами спорта	Корр. техники движений.	Спортзал маты.			
58	Атлетические единоборства.	Действия самозащиты без оружия	1	Н.У. И.М.	ДУ и навыки.	Знать и уметь использовать индивидуальный опыт занятий специальными физическими упражнениями и базовыми видами спорта	Корр. техники исполнения движений	Спортзал маты.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
59	Гимнастика с основами акробатики	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д).	1	И.М. См.У.	ДУ и навыки		Страховка, корректировка действий.	Спортзал маты			
60	Гимнастика с основами акробатики	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д0).	1	И.М. См.У.	ДУ и навыки		Страховка, корректировка действий.	Спортзал маты	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

61	Гимнастика с основами акробатики	Брусья: упор на руках, размахивание, подъем сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом (м).	1	И.М. См.У.	ДУ и навыки). Гимнастическое бревно: из ранее изученных элементов (д).	Знать и уметь использовать индивидуальный опыт занятий специальными физическими упражнениями и базовыми видами спорта	Страховка, корр. техники исполнения.	Спортзал, брусья, бревно	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
62	Гимнастика с основами акробатики	. Опорный прыжок (козел), согнув ноги (м), ноги врозь (д).	1	П.М. См.У	ДУ и навыки	Знать и уметь использовать индивидуальный опыт занятий специальными физическими упражнениями и базовыми видами спорта	Страховка, корр. техники исполнения.	Гимнастический козел, маты	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
63	Гимнастика с основами акробатики	Темповый переворот боком (два переворота).	1	П.М Н.У.	ДУ и навыки		Страховка, корр. техники исполнения	Спортзал маты			
64	Гимнастика с основами акробатики	Комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	1	Ф.М. С.У.	ДУ и навыки	Знать особенности и содержание физических упр. общеразвивающей и корректирующей направленности для решения задач физ. развития и укрепления здоровья. Уметь регулировать функциональное состояние организма, добиваться оздоровительного эффекта.	Корректировка техники исполнения.	Спортзал маты	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
65	Ритмическая гимнастика и элементы хатха-йоги..	Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление (стоя, лежа, сидя).	1	Ф.М. См.У.	ДУ и навыки		Корректировка техники исполнения.	Спортзал маты.			
66	Атлетические единоборства.	Закрепление техники всех видов самооборонок	1	Г.М.. П.М С.У.	ДУ и навыки	Знать и уметь использовать индивидуальный опыт занятий специальными физическими упражнениями и базовыми видами спорта	Корректировка техники исполнения.	Спортзал маты.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
67	Атлетические единоборства.	Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов	1	Г.М. Н.У.	ДУ и навыки	Знать и уметь использовать индивидуальный опыт занятий	Корректировка техники исполнения.	Спортзал маты	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
68	Атлетические единоборства.	Совершенствование изученных элементов единоборств	.1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки	специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта	Корректировка техники движений	Спортзал маты.			
69	ОРУ (скоростная выносливость).	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин. (3-4 повт.)	1	У.У. Г.М. С.У.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности	Учет количества прыжков	Спортзал, скакалки. ЖУР	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
70	ОРУ (скоростно-силовые качества).	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг).	1	Г.М. С.У.	ОФК		Корр. движений.	Спортзал, набивные мячи.			
71	О.З.	Теория: “Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению”.	1	Ф.М. Н.У.	ФК человека и общества	Освоение системы знаний о занятиях физической культурой	Фронтальный опрос	УП	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		
72	ОРУ (скоростно-силовые качества).	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес – 3 кг).	1	П.М. Г.М. С.У.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности	Корректировка техники движений.	Спортзал, набивные мячи.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в зимний период		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

73	ОФП (общая выносливость)	Равномерный бег 12 минут.	1	Ф.М. С.У.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности	Снятие пульса до, после бега и через 5 мин.	Спортзал, секундомер	Зарядка, ОРУ, изучить и использовать способы закаливания в весенний период		
74	ОРУ (координация).	Закрепление техники метания м/мяча в цель с 16 метров.	1	И.М. С.У.	ОФК		Корректировка техники метания.	Спортзал, мячи, мишень.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		
75	ОРУ (силовая выносливость).	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату.	1	С.У. П.М.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности	Дозировка нагрузки	Спортзал, гимнаст. скамейки, стенка, канат.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		
76	ОРУ (скоростно-силовые качества).	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	1	Г.М. См.У.	ОФК		Дозировка нагрузки	Спортзал, гантели			
77	ОРУ (гибкость).	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	1	Г.М. С.У.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности	Корректировка техники движений.	Спортзал.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		
78	ОРУ (координация).	Челночный бег. 3 x 10 м., 4 x 10 м.	1	С.У. Г.М.	ОФК		Учет результата	Спортзал, ЖУР			
79	ОРУ (скоростно-силовые качества).	Совершенствование техники тройного прыжка с места.	1	П.М. С.У.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности	Корректировка техники прыжка.	Спортзал, измерительная рулетка.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

80	Волейбол	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.	Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями	Корректировка техники и тактики игры.	Волейбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		
81	Волейбол	Волейбол по основным правилам	1	Пс.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Корректировка техники и тактики игры.	Волейбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		
82	Волейбол	Двусторонняя игра в волейбол.	1	Пс.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх		Корректировка техники и тактики игры.	Волейбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		
83	Баскетбол	Комбинации из изученных элементов техники баскетбола	1	Пс.М. С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями	Корректировка техники и тактики игры.	Баскетбольная площадка, мячи.			
84	Баскетбол	Баскетбол по основным правилам.	1	Пс.М. С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх		Корректировка техники и тактики игры.	Баскетбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		
85	Баскетбол	Двусторонняя игра в баскетбол	1	Пс.М. С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.		Корректировка техники и тактики игры.	Баскетбольная площадка, мячи.			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
86	ОРУ (общая выносливость).	Совершенствование кроссового бега (без учета времени)	1	Ф.М. С.У.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности	Корректировка техники и тактики бега.	Беговая дорожка стадиона.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		
87	Легкая атлетика (скоростная выносливость)	Бег 400 метров. Учетный урок.	1	У.У. П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные технико-тактические действия в л/атлетике	Знать и уметь использовать индивидуальный опыт занятий специальными физическими упражнениями и базовыми видами спорта	Корректировка техники и тактики бега.	Беговая дорожка стадиона, секундомер, ЖУР.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		
88	Легкая атлетика (скорость)	Бег на 100 метров.	1	У.У. П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные технико-тактические действия в л/атлетике.	Знать и уметь использовать индивидуальный опыт занятий специальными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.	Корректировка техники и тактики бега.	Беговая дорожка стадиона, секундомер, ЖУР	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		
89	Легкая атлетика (скоростная выносливость)	Закрепление техники прыжков в длину способом "согнув ноги" и "прогнувшись".	1	И.М. П.М. См.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Знать и уметь использовать индивидуальный опыт занятий специальными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.	Корректировка техники прыжков	Прыжковая яма, измерительная рулетка			
90	ОРУ (скоростная выносливость).	Повторное пробегание 30 метров – 3-4 раза, 60 метров – 3-4 раза.	1	Пс.М. С.У.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности	Индивидуализация нагрузок	Беговая дорожка	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

91	Легкая атлетика (скоростно-силовые качества).	Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега	1	У.У. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Знать и уметь использовать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта	Корректировка техники и тактики прыжков.	Прыжковая яма, измерительная рулетка.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		
92	ОРУ (сила)	ОРУ для плечевого пояса, подтягивание на перекладине (м), из виса лежа (д).	1	У.У. П.М. С.У.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности	Фиксирование результата.	Высокая и низкая перекладина.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		
93	ОРУ (скоростно-силовые качества).	Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места.	1	У.У. П.М. С.У.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности	Фиксирование результата.	Измерительная рулетка, ЖУР	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		
94	ОРУ (выносливость) Оценка уровня ОФК.	Бег 1000 метров. Учетный урок.	1	У.У. Г.М. С.У.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности	Фиксирование результата.	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР.			
95	Легкая атлетика (выносливость) Оценка уровня ОФК	Бег 2000 метров.	1	УУ Г.М С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике.	Знать и уметь использовать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		
96	ОЗ	Теория: «Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества».	1	Ф.М Н.У.	ФК человека и общества	Освоение системы знаний о занятиях физической культурой	Фронтальный опрос	УП	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
97	ОРУ (сила), оценка уровня ОФК	Общеразвивающие упражнения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	У.У. Г.М. С.У.	ОФК	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь использовать приобретённые знания в практической деятельности	Фиксирование результата.	ЖУР	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		
98	ОРУ (гибкость), оценка уровня ОФК	Общеразвивающие упражнения на гибкость. Тест на гибкость.	1	У.У. Г.М. С.У.	ОФК		Фиксирование результата.	ЖУР			
99	Легкая атлетика (скорость)	Эстафетный бег на стадионе 4 x 100 метров.		Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Знать и уметь использовать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта	Корректировка техники передачи палочки.	Беговая дорожка, эстафетные палочки.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		
100	ОЗ	Тема: «Экипировка для 2-3 дневного туристского похода»	1	Ф.М. Н.У.	ФК человека и общества	Освоение системы знаний о занятиях физической культуры с целью формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций	Фронтальный опрос	УП	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		
101	Футбол, Стритбол.	Двусторонняя игра в футбол (м), игра в стритбол (д).	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.	Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями	Корректировка техники игр.	Футбольное поле, баскетбольная площадка, мячи.	Зарядка, ОРУ, использовать способы закаливания в весенний период		
102		Подведение итогов учебного года		.					Изучить и использовать способы закаливания в летний период		