

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей MAOY
Сорокинской СОШ №3
протокол № 1 от 31.08. 2022г

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора
по УВР MAOY
Сорокинской СОШ №3
31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором MAOY Сорокинской
СОШ №3



Сальникова В.В.

Приказ №196/1-ОД от 31.08.2022г.

Рабочая программа по учебному предмету
Физическая культура
10 класс

Программу составил:
учитель физической культуры Долгих Т.В.

С. Большое Сорокино

Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета

Раздел: «Легкая атлетика» 19 часов

спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Раздел: "Лыжная подготовка" 16 часов

Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел: " Гимнастика с основами акробатики " 13 часов

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев(*юноши*). Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки.

Раздел: «Спортивные игры» 43 час

Баскетбол. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и

соревновательной деятельности. правила соревнований баскетболу (минибаскетболу). Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол.Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по волейболу. Правила соревнований по волейболу. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол.Технические приемы и тактические действия футболе, мини-футболе.передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по футболу (мини-футболу).Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). игра в футбол по правилам.

Прикладная физическая подготовка

Раздел: Кроссовая подготовка. Упражнения культурно-этнической направленности 11 часов.

Кросс по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий, учет бега 3000 метров – мальчики, девочки – 2000 метров, уметь пробегать равномерном темпе 20 минут Кроссовый бег: юноши —3 км, девушки — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»

Темы РК на уроках физической культуры:

№ п/п	Номер урока	Тема регионального компонента
	2	Легендарные спортсмены Тюменской области
1.	5	Личности в современном олимпийском движении
2.	6	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
3.	15	Успехи Тюменской команды по футболу
4.	16	Победы Сорокинской команды по футболу
5.	65	Гимнаст Тюменской области Шахлин Борис
6.	70	Спортсмены нашего села
7.	44	Спортсменка по биатлону Ольга Мельник
8.	45	Спортсмен по биатлону Евгений Гараничев
9.	46	Спортсменка по биатлону Луиза Носкова
10.	47	Призеры и победители Олимпийских игр, которые начинали свой спортивный путь в нашем регионе.
11.	25	Тюменские команды по волейболу
12.	76	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
13.	93	Легкоатлеты Тюменской области
14.	96	Спортсмены нашего села

Основы физической культуры и здорового образа жизни Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. **ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.** Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. **НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И**

КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Физкультурно-оздоровительная деятельность С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Способы закаливания организма (солнечные ванны, закаливание водой) Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий .ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие ,средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ ,эстафетный и кроссовый бег ,прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе,, Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Элементы единоборств Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Подножки, подсечки, бросок через бедро, страховки, само страховки , борьба в партере, имитационные движения броска без партнера. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тематическое планирование

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока
----------------------	-------------	-------------

Легкая атлетика 12 часов	Низкий старт	1
	Спринтерский бег. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	2
	Спринтерский бег	3
	Эстафетный бег	4
	Прыжок в длину; "способом согнув ноги". Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	5
	Прыжок в длину; "способом согнув ноги"	6
	Прыжок в длину с разбега	7
	Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	8
	Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	9
	Метание малого мяча	10
	Бег на средние дистанции. спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.	11
	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	12
Кроссовая подготовка 4 часа	Бег по пересеченной местности	13
	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	14
	Равномерный бег (17мин).	15

	Равномерный бег (18мин).	16
Футбол 5 часов	Введение. История футбола.	17
	Стойки игрока.	18
	Ведение мяча по прямой	19
	Удары по воротам	20
	Удары по воротам. Технические приемы и тактические действия футболе, мини-футболе.передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по по футболу (мини-футболу).	21
Волейбол 22 часа	Нижняя прямая подача	22
	Нижняя прямая подача	23
	Передача мяча сверху	24
	Передача мяча сверху	25
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	26
	Нижняя прямая подача	27
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	28
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	29
	Нижняя прямая подача	30

	Нижняя прямая подача	31
	Прием мяча снизу	32
	Учебная игра	33
	Учебная игра. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	34
	Нижняя прямая подача. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	35
	Передача мяча сверху	36
	Передача мяча сверху	37
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	38
	Нижняя прямая подача	39
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	40
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	41
	Нижняя прямая подача. Правила соревнований по волейболу.	42
	Нижняя прямая подача. Правила соревнований по волейболу.	43
Лыжная подготовка 16 часов	Попеременный двушажный ход	44
	Попеременный двушажный ход	45
	Попеременный двушажный ход	46

	Одновременный двушажный	47
	Переход с одного хода на другой	48
	Переход с одного хода на другой	49
	Одновременный одношажный ход	50
	Одновременный бесшажный ход	51
	Преодоление контр уклонов	52
	Попеременный четырехшажный ход	53
	Прохождение дистанции 2 -3 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК«Готов к труду и обороне» ГТО.	54
	Попеременный четырехшажный ход	55
	Преодоление контр уклонов	56
	Преодоление контр уклонов	57
	Прохождение дистанции 2 -3 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК«Готов к труду и обороне» ГТО.	58
	Оценить технику попеременного четырехшажного хода. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	59
Гимнастика с элементами акробатики 13 часов	Кувырки вперед и назад слитно	60
	Кувырки вперед и назад слитно	61
	Длинный кувырок с трех шагов разбега	62

	Длинный кувырок с трех шагов разбега	63
	Из упора присев силой стойка на руках и голове	64
	Акробатические элементы	65
	Акробатические элементы	66
	Размахивание и соскок	67
	Подъем с переворотом. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	68
	Подъем с переворотом. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	69
	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	70
	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	71
	Опорный прыжок. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	72
Баскетбол 16 часов	Позиционное нападение со сменой мест	73
	Позиционное нападение со сменой мест	74
	Позиционное нападение со сменой мест	75
	Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	76

	Личная защита в игровых взаимодействиях	77
	Бросок двумя руками от головы в прыжке	78
	Бросок двумя руками от головы в прыжке	79
	Штрафной бросок	80
	Штрафной бросок	81
	Позиционное нападение	82
	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	83
	Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;	84
	Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. правила соревнований баскетболу (минибаскетболу).	85
	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину. Основы физической культуры и здорового образа жизни. роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	86
	Учебная игра 5х5. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.	87
	Учебная игра 5х5. спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.	88
Легкая атлетика 7 часов	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами,	89

	перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	90
	Метание малого мяча на дальность. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по волейболу. Правила соревнований по волейболу.	91
	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	92
	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Технические приемы и тактические действия в футболе, мини-футболе. передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по футболу (мини-футболу).	93
	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	94
	Бег на 1000 м. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	95
Кроссовая подготовка 7 часов	Бег на длинные дистанции. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	96
	Бег на 1000 м. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической	97

	подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.	
	Бег на 2000 м. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	98
	Бег на 3000 м. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения	99
	Равномерный бег (17мин). Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Лапта. Ручеек. С горы в ворота. Элементы техники национальных видов спорта.	100
	Равномерный бег (18мин). Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки.	101
	Равномерный бег (18мин). Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	102

Наименование	физическая культура 8						
Предмет	Физическая культура						
Преподаватель	Долгих Татьяна Васильевна						
Наименование раздела	Тип урока	Знать/понимать	Уметь	Тема уроков	Номер урока	Содержание урока	Домашнее задание

Спринтерский бег, кроссовый	Изучение нового материала	-	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	Высокий старт (до 10-15м)	1	бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по Т.Б.	Кросс 15мин.
	Совершенствования		Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	Высокий старт (до 10-15м)	2	бег с ускорением (40-50м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Кросс 15мин.
	Совершенствования		Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	спринтовский бег	3	бег по дистанции. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Кросс 15мин.
	Совершенствования		Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	спринтовский бег	4	бег с ускорением (50-60м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег.	Кросс 15мин.

						Передача эстафетной палочки.	
	учетный		Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (бом)	Бег на результат(бом).	5	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Кросс 15мин.
Прыжок в длину "согнув ноги"	Изучение нового материала		Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Подбор разбега в прыжках в длину способом «согнув ноги», прыжок -7-9 шагов разбега.	6	Метание малого мяча в горизонтальную цель(1х1) с 8-10 метров. ОРУ в движении. Терминология прыжков в длину. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Кросс 15мин.
	комбинированный		Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Обучение подбора разбега.	7	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель(1х1) с 5-6 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	Кросс 15мин.

						Развитие скоростно-силовых качеств.	
	совершенствован ия		Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Прыжок с 7-9 шагов разбега	8	Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель(1х1) с 5-6 метров. ОРУ в движении . Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Кросс 15мин.
	учетный		Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Прыжок с 7-9 шагов разбега.	9	Метание малого мяча в вертикальную цель(1х1) с 5-6 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Кросс 15мин.
Бег на средние дистанции	Изучение нового материала		Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Бег на средние дистанции	10	Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Круговая эстафета».	Кросс 15мин.
	совершенствован ия		Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Бег на средние дистанции	11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	Кросс 15мин.

	комбинированный		Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Спринтерский бег, эстафетный бег	12	Высокий старт (до 15-30м), бег с ускорением (40-60м). Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений.	Кросс 15мин.
	Совершенствования		Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Спринтовский бег, эстафетный бег	13	Высокий старт (до 20-30м), бег с ускорением (40-60м), бег по дистанции .Встречная эстафета	Кросс 15мин.
Кроссовая подготовка	Изучение нового материала		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Бег по пересеченной местности	14	ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Кросс 15мин.
	Комбинированный		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Равномерный бег (12мин)	15	Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Кросс 20 мин.
	Комбинированный		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Равномерный бег (12мин).	16	Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Кросс 20 мин.
	Комбинированный		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Равномерный бег (15мин).	17	Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Кросс 20 мин.

	Комбинированный		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	преодоление препятствий	18	Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Кросс 20 мин.
	комбинированный		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Равномерный бег (15мин).	19	Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Кросс 20 мин.
спортивные игры	Изучение нового материала		Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Футбол. Перемещения в стойке	20	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	Упражнение «пистолет»
	Комбинированный		Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	21	Игра по упрощенным правилам	Упражнение «пистолет»

	Совершенствования		Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	22	Игра по упрощенным правилам	Упражнение «пистолет»
	Комбинированный		Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	23	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра по упрощенным правилам	Упражнение «пистолет»
	Совершенствования		Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Совершенствование ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	24	Игра по упрощенным правилам.	Упражнение «пистолет»

	комбинированный		Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Совершенствование ударов на точность в футболе.	25	Удары по воротам указанным способом на точность(меткость)попадания мячом в цель. Игра по упрощенным правилам.	Упражнение «пистолет»
	Изучение нового материала		Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	повороты, ускорения	26	Совершенствование ударов по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель.	Упражнение «пистолет»
	Совершенствования		Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас)	27	прием мяча, остановка, удар по воротам.	Упражнение «пистолет»
Волейбол	Изучение нового материала		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	волейбол.Стойки и передвижения игроков	28	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча двумя руками сверху над собой, приём снизу. Игра по упрощённым правилам. Техника безопасности при игре в волейбол.	Сгибание рук в упоре лежа на пальцах

	Совершенствования		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Стойка игрока	29	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Сгибание рук в упоре лежа на пальцах
	Совершенствования		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Стойка игрока	30	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	Сгибание рук в упоре лежа на пальцах
	Совершенствования		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Стойка игрока	31	Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	Сгибание рук в упоре лежа на пальцах
	Совершенствования		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Стойка игрока	32	Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	Сгибание рук в упоре лежа на пальцах

	комбинированный		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Приём снизу	33	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра с элементами волейбола	Сгибание рук в упоре лежа на пальцах
	комбинированный		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Приём снизу	34	Передача мяча двумя руками сверху в парах, в тройках. Приём снизу	Сгибание рук в упоре лежа на пальцах
	комбинированный		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Приём снизу	35	Эстафеты с передачами вперед.	Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д).
	комбинированный		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Приём снизу	36	Подвижные игры с элементами волейбола. Нижняя прямая подача.	Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д).

	комбинированный		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Приём снизу	37	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты с передачами вперед. Подвижные игры с элементами волейбола.	Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д).
	комбинированный		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Прием мяча снизу двумя руками над собой	38	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д).
	комбинированный		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Прием мяча снизу двумя руками над собой	39	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д).
	комбинированный		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Прием мяча снизу двумя руками над собой	40	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д).

	комбинированный		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Прием мяча снизу двумя руками над собой	41	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д).
	комбинированный		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Прием мяча снизу двумя руками над собой	42	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д).
	комбинированный		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Прием мяча снизу двумя руками над собой	43	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Нижняя прямая подача в зону. Нападающий удар. Игра в волейбол	Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д).
	комбинированный		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Нижняя прямая подача на точность	44	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д).

	комбинированный		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Нижняя прямая подача на точность	45	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	
	комбинированный		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Нижняя прямая подача на точность	46	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д).
	комбинированный		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Нижняя прямая подача на точность	47	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д).
	комбинированный		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Нижняя прямая подача на точность	48	Передача мяча через сетку, приём после подачи. Нижняя подача в зону, нападающий удар. Игра по упрощённым правилам	Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д).
Лыжная подготовка	совершенствования		Уметь: Выполнять одновременный 2-х шажный	Одновременный 2-х шажный ход	49	Свободно до 3 км. Совершенствование одновременного 2-х шажного хода	Дыхательная гимнастика по «Стрельниковой»

			ход.			Совершенствование попеременного 2-х шажного. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Игры на лыжах	
	Изучение нового материала		Уметь: Выполнять одновременный 2-х шажный ход.	Одновременный 2-х шажный ход	50	Обучение навыку одновременного бесшажного хода. Учет навыков попеременного 2-х шажного хода. Свободно до 3 км. Катание с горы.	Игры на воздухе, катание на лыжах
	Совершенствования		Уметь: Выполнять одновременный 2-х шажный ход.	бесшажный ход.	51	Совершенствование навыков одновременного двухшажного хода, бесшажного хода. Свободно до 3 км. Катание с горы.	Игры на воздухе, катание на лыжах
	Учет, Совершенствования		Уметь: Выполнять одновременный 2-х шажный ход.	бесшажный ход	52	Учет навыков одновременного двухшажного хода, бесшажного хода Совершенствование навыков спуска в основной стойке. Свободно до 4 км.	Игры на воздухе, катание на лыжах
	Учет, совершенствования		Уметь: Выполнять подъем скользящим	бесшажный ход	53	Совершенствование навыков подъема скользящим шагом. Учет навыков спуска в	Игры на воздухе, катание на лыжах

			шагом и спуск в основной стойке.			основной стойке. Свободно до 3 км.	
	Изучение нового материала		Уметь: Выполнять подъем скользящим шагом.	подъем скользящим шагом	54	Учет навыков подъема скользящим шагом. Свободно до 3 км. Повторение всех изученных ходов. Игры на лыжах, катание с гор.	Игры на воздухе, катание на лыжах
	Комплексный		Уметь: Выполнять подъем скользящим шагом и торможение плугом.	подъем скользящим шагом	55	Совершенствование навыков подъема скользящим шагом, закрепление навыков торможения и поворота плугом. Свободное прохождение дистанции 1000м в быстром темпе. Свободно 2 км.	Игры на воздухе, катание на лыжах
	Учет		Уметь: Выполнять торможение плугом. Совершенствование всех видов ходов.	подъем скользящим шагом	56	Учет навыков торможения и поворота плугом. Проверка техники выполнения одновременных и попеременных ходов. Свободно до 3 км.	Игры на воздухе, катание на лыжах

	Изучение нового материала		Уметь: Выполнять торможение плугом. Совершенствование всех видов ходов.	торможение плугом	57	Совершенствование навыков торможения и поворота плугом. Проверка техники выполнения одновременных и попеременных ходов.	Прыжки на скакалке
	Комплексный		Уметь: Выполнять торможение плугом. Совершенствование всех видов ходов.	торможение плугом	58	Проверка техники выполнения одновременных и попеременных ходов. Учет навыков торможения плугом. Свободно до 3 км. Катание с гор.	Прыжки на скакалке
	Учет		Уметь: Выполнять основные виды торможения. Совершенствование всех видов ходов.	торможение плугом	59	Проверка техники выполнения одновременных и попеременных ходов, спусков, подъемов. Эстафеты с передачей палочки. Свободно до 3 км.	Прыжки на скакалке
	Учет		Уметь: Совершенствование всех видов ходов.	прохождение дистанции 1 км	60	Проверка техники выполнения одновременных и попеременных ходов. Свободно до 3 км. Игры на лыжах, катание с гор	Прыжки на скакалке

	Комплексный		Уметь: Выполнять скользящий шаг и торможение плугом.	прохождение дистанции 2 км	61	Повторение навыков подъема скользящим шагом и торможения плугом. Игры на лыжах, катание с гор. Учет навыков прохождения дистанции 2 км.	Прыжки на скакалке
	Комплексный		Уметь: Выполнять все изученные виды спусков и подъемов.. Совершенствование всех видов ходов.	прохождение дистанции 3 км	62	Повторение и закрепление навыков всех изученных приемов передвижения спусков и подъемов.Учет навыков прохождения дистанции 2 км.Игры на лыжах.	Прыжки на скакалке
	Комплексный		Уметь: Выполнять все изученные виды спусков и подъемов.. Совершенствование всех видов ходов.	Игры на лыжах.	63	Повторение навыков подъема скользящим шагом и торможения плугом. Игры на лыжах, катание с гор. Учет навыков прохождения дистанции 2 км.	Прыжки на скакалке

	Комплексный		Уметь: Выполнять все изученные виды спусков и подъемов.. Совершенствование всех видов ходов.	Игры на лыжах.	64	Повторение и закрепление навыков всех изученных приемов передвижения спусков и подъемов. Учет навыков прохождения дистанции 2 км. Игры на лыжах.	Прыжки на скакалке
Гимнастика	Изучение нового материала		Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Висы. Строевые упражнения	65	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Инструктаж по технике безопасности.	Комплекс «Норбекова»
	Комплексный		Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Строевые упражнения	66	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте с гимнастической палкой. Вис лёжа, вис присев. Подъём переворотом в упор. Эстафеты.	Комплекс «Норбекова»

	Комплексный		Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Строевые упражнения,	67	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Вис лёжа, вис присев (д), подъём переворотом в упор (м). Эстафеты.	Комплекс «Норбекова»
	учетный		Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Строевые упражнения,	68	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы.(д). Подтягивания в висе. Сед ноги врозь.	Комплекс «Норбекова»
	Изучение нового материала		Уметь: Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Упражнения на гимнастической скамейке	69	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей.	Комплекс «Норбекова»
	Комплексный		Уметь: Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Опорный прыжок	70	ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь.. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей.	Упражнение на пресс

	Комплексный		Уметь: Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Опорный прыжок	71	ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь.. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей	Упражнение на пресс
	учетный		Уметь: Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Опорный прыжок	72	ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь.. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей.	Упражнение на пресс
	Изучение нового материала		Уметь: Выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Акробатика	73	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении.	Упражнение на пресс
	Комплексный		Уметь: Выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Акробатика	74	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря».ОРУ в движении.	Упражнение на пресс
	Комплексный		Уметь: Выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Акробатика	75	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Смена капитана».ОРУ в движении.	Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д).

	Комплексный		Уметь: Выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Акробатика	76	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц».ОРУ с набивным мячом.	Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д).
	Комплексный		Уметь: Выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Акробатика	77	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок».ОРУ с набивным мячом.	Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д).
	учетный		Уметь: Выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Акробатика	78	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении.	Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д).
Баскетбол	изучение нового материала		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Стойка и передвижения игрока	79	Стойка и передвижения игрока. Ведение в высокой стойке. Передача в движении. развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Упражнения на развитие координации

	Комплексный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Стойка и передвижения игрока	80	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча в средней стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Упражнения на развитие координации
	Комплексный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Стойка и передвижения игрока	81	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	Упражнения на развитие координации
	Комплексный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Остановка двумя шагами.	82	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка двумя шагами. Бросок одной от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	Упражнения на развитие координации

	Комплексный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Остановка двумя шагами.	83	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка двумя шагами. Бросок одной от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	Упражнения на развитие координации
	Комплексный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Бросок одной от плеча на месте	84	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Бросок одной от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Упражнения на развитие быстроты.
	Комплексный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Бросок одной от плеча на месте	85	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Бросок одной от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Упражнения на развитие быстроты.

	Комплексный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Бросок одной от плеча на месте	86	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра (2х2, 3х3) Развитие координационных качеств	Упражнения на развитие быстроты.
	Комплексный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Передача в парах с сопротивлением.	87	Стойка и передвижения игрока. Ведение с разной высотой отскока. Передача в парах с сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Терминология баскетбола.	Упражнения на развитие быстроты.
	Комплексный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Передача в парах с сопротивлением.	88	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра (2х2, 3х3) Развитие координационных качеств	Сгибание рук в упоре лежа

						качеств	
	Комплексный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Передача в парах с сопротивлением.	89	Стойка и передвижения игрока. Ведение с разной высотой отскока. Передача в парах с сопротивлением. Игра (2х2, 3х3).	Сгибание рук в упоре лежа
	Комплексный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Передача в парах с сопротивлением.	90	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра (2х2, 3х3) Развитие координационных качеств	Сгибание рук в упоре лежа

	Комплексный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Передача в парах с сопротивлением.	91	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра (2х2, 3х3) Развитие координационных качеств.	Сгибание рук в упоре лежа
	Изучение нового материала		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Вырывание и выбивание мяча	92	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Сгибание рук в упоре лежа
	совершенствования		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в	Вырывание и выбивание мяча	93	Стойка и передвижения игрока. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Позиционное нападение. Развитие координационных качеств.	Упражнения на развитие выносливости.

			игре.				
	Изучение нового материала		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Позиционное нападение через заслон	94	Стойка и передвижения игрока. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Упражнения на развитие выносливости.
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Позиционное нападение через заслон	95	Стойка и передвижения игрока. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Упражнения на развитие выносливости.

			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Позиционное нападение через заслон	96	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра (2х2,3х3).	Упражнения на развитие выносливости.
Кроссовая подготовка	изучение нового материала		Уметь : бегать в равномерном темпе (до 15 мин).	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	97	Равномерный бег(15м). ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Кросс 18 мин
	комплексный		Уметь : бегать в равномерном темпе (до 15 мин).	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	98	Равномерный бег(15м). ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Кросс 20 мин.
	комплексный		Уметь : бегать в равномерном темпе (до 15 мин).	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	99	Равномерный бег (17мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Кросс 20 мин.

	комплексный		Уметь : бегать в равномерном темпе (до 15 мин).	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	100	Равномерный бег (18мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Кросс 20 мин.
Легкая атлетика	изучение нового материала		Уметь : бегать на дистанцию 1000м	Бег на средние дистанции	101	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Кросс 20 мин.
	совершенствования		Уметь : бегать на дистанцию 1000м (на результат)	Бег на средние дистанции	102	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Кросс 20 мин.