

МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»

Утверждаю:
ВрИО директора
МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»
_____/Е.Г.Мурашкина/
Приказ № 175-П от «02» сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре, 9 класс**

Составитель: учитель физической культуры,
Бойко Юрий Григорьевич

2022-2023 уч. год

Пояснительная записка

Программа по физической культуре составлена на основе «Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования» и отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся. Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

ЦЕЛЬЮ физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.
-

Место предмета в базисном учебном плане

Программа 9 класса рассчитана на 102 учебных часа, из расчета 3 часов в неделю

Высокое качество урока во многом зависит от индивидуального, дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а также с учетом социальных условий.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Объяснять

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их

- эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- -особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

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

Проводить

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

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

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

При оценке учеников необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. В зависимости от материально- технической оснащенности школы МО учителей физической культуры определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (20 часов)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (20 часов).

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (10 часов).

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность (5 часа)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с места).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

9 класс

1 четверть - 27 чаов. Легкая атлетика (13) , баскетбол (14)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля, измерители	Д/З	План/Факт
1/1	Легкая атлетика. Техника безопасности. Низкий старт. Бег 30,40м	Вводный	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма. Бег по дистанции 30-40м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Знать правила проведения физических упражнений и технику безопасности на занятиях физкультурой Уметь пробегать 30м с максимальной скоростью с низкого старта	Устный опрос Индивидуальный контроль: корректировка техники перемещений		
2/2	Легкая атлетика. Эстафетный бег	Урок-соревнование	Предупреждения травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Эстафетный бег на дистанции 30м. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60м 3 раза без учета времени. Упражнения в парах. Правила соревнований. Учет в беге на 60м. Игра.	Знать виды и причины травматизма; способы оказания первой помощи. Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	Устный опрос Контрольное упражнение: Бег 60м (м) 9,8-10,0-10,2 (д) 10,6-10,8-11,0		
3/3	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения	Урок-практикум	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Бег на средние дистанции (500м) с чередованием ходьбы и бега. Ускорения на отрезках 20-30м. Финиширование (плечом, грудью, пробеганием)	Знать правила личной гигиены и гигиенические требования. Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью	Контрольное упражнение бег на 100м (м)13,8-14,0-14,2 (д)17,2-17,4-17,6		

4/4	Финиширование	Урок изучения нового материала	Бег и спортивная ходьба в медленном темпе. Бег на средние дистанции 300, 500 м. в медленном темпе 2 раза. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»	Уметь правильно сочетать ритм дыхания в беге на 500м с учетом индивидуальных показаний здоровья	Контрольное упражнение в беге на 500м (м)2.00 – 2.10-2.15 (д) 2.10-2.20-2.30		
5/5	Кроссовая подготовка	Комбинированный урок	Бег в медленном темпе 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут.преодолевать горизонтальные препятствия	Устный опрос		
6/6	Кроссовая подготовка	Урок закрепления изученного материала	Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут.	Индивидуальный контроль: контроль техники бега	Комплекс 3	
7/7	Кроссовая подготовка	Урок-практикум	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Учебная игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут.	Индивидуальный контроль: корректировка техники и тактики бега	Комплекс 3	
8/8	Кроссовая подготовка	Урок-практикум	Бег 17 минут. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкой атлетических упражнений для развития выносливости. Учебная игра в футбол	Уметь бежать в равномерном темпе 17 минут	Индивидуальный контроль Корректировка техники и тактики бега	Комплекс	
9/9	Прыжок в длину с разбега	Урок изучения нового материала	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Разбег осуществляется ритмично в ускоренном темпе. Рука в положении «натянутого лука». Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Индивидуальный контроль: корректировка техники прыжка в длину		
10/10	Метание малого мяча	Урок-практикум	Метание малого мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег в среднем темпе по дистанции 1000 м без учета времени. Подвижные игры с элементами	Уметь выполнять технику метания мяча с 5-6 разбега.	Контрольное упражнение: метание мяча (м)42-40-38		

			футбола		(д) 24-22-20		
11/11	Прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий	Урок-практикум	Влияние подростковых изменений на развитие физических способностей. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости. Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Учет техники прыжка в длину с разбега (м) Игра.	Знать изменения физических способностей в подростковом периоде. Уметь правильно сочетать ритм дыхания в беге на 500 м с учетом индивидуальных показаний здоровья	Контрольное упражнение: прыжок в длину (м) 400 – 380- 360		
12/12	Прыжок в длину с разбега. Бег 30 м.	Урок контроля знаний и умений	Основные правила соревнований. Чередование ходьбы и бега 5 минут. Комплекс беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени). Учет техники бега на дистанции 30 м, Учет техники прыжка в длину с разбега (д)	Уметь выполнять технику прыжка в длину с 11-13 беговых шагов	Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега (д) 370 – 340 -320 бег 30 м		
13/13	Кросс	Урок контроля знаний и умений	Кросс : 2000 м		(юн) 9.20-10.00-11.00 (дев) 10.20-12.00-13.00		
14/14	Баскетбол. Техника безопасности Остановка и перемещения игрока	Комбинированный урок	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра	Знать правила проведения физических упражнений и технику безопасности на занятиях физкультурой Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Индивидуальный контроль коррективировка техники ведения мяча		

15/15	Стойка и перемещение игрока	Урок закрепления изученного материала	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча, ведение и остановка. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Учебная игра	Знать правила игры. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Индивидуальный контроль: корректировка техники владения мячом	Ком-плекс 3	
16/16	Бросок одной рукой от плеча	Урок-практикум	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие троих игроков в нападении. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приёмы	Индивидуальный контроль: корректировка техники бросков мяча	Ком-плекс 3	
17/17	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Урок-практикум	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приёмы	Индивидуальный контроль Корректировка техники передачи мяча	Ком-плек	
18/18	Взаимодействие игроков в защите	Комбинированный урок	Ведение мяча. Остановка. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие троих игроков в нападении. «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча с различной скоростью и изменением направления движения. Демонстрировать остановку мяча изученным способом	Индивидуальный контроль: корректировка техники перемещений	Ком-плекс 3	
19/19	Взаимодействие игроков в защите	Урок-игра	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок «полукрюком» в движении. Учебная игра.	Уметь выполнить технико-тактические действия в игре.	Индивидуальный контроль: корректировка техники перемещений		
20/20	Взаимодействие игроков в нападении	Урок изучения нового материала	Сочетание приёмов ведение-бросок. Индивидуальные действия игрока в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального игрока.	Уметь выполнить сочетания приёмов	Индивидуальный контроль: корректировка техники перемещений		
21/21	Взаимодействие игроков в нападении	Урок-практикум	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Индивидуальные действия игрока в защите.	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре. Знать правила игры в баскетбол	Индивидуальный контроль: корректировка техники		

					перемещений		
22/22	Технико-тактические действия игроков	Урок-практикум	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Перемещение и остановки игрока различными способами. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приёмов: ведение-бросок	Знать виды и причины травм, способы оказания первой помощи. Уметь выполнять технико-тактические действия в игре. Знать правила игры в баскетбол	Индивидуальный контроль: корректировка техники и тактики взаимодействий		
23/23	Техника владения мячом	Урок изучения нового материала	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола; передача при встречном движении. Стойка и передвижения игрока в защите. Совершенствование техники короткой передачи и передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Разучивание броска одной рукой от головы в движении и контрольного упражнения «от щита до щита». Учебная игра	Уметь технично перемещаться с мячом и без мяча, правильно выполнять остановку после ведения и ловли мяча, поворот, вышагивание	Индивидуальный контроль: корректировка техники перемещений в защите		
24/24	Взаимодействие игроков	Комбинированный	Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом (при передачах; при ведении мяча; при броске в корзину). Совершенствование техники броска двумя руками от головы после ведения; одной рукой от плеча. Эстафеты с элементами баскетбола. Контроль двигательной подготовленности – упражнение «от щита до щита».	Знать и выполнять технические и тактические действия игрока защиты; основные термины в баскетбол	Контрольное упражнение: «от щита до щита»		
25/25	Штрафные броски	Комбинированный	Стойка защитника. Упражнения на развитие координационных качеств. Действие игроков в защите: вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Разучивание комбинации передач в движении со сменой места. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Контрольный тест: штрафной бросок (5 попыток)		

26/26	Обманные движения с мячом.	Урок изучения нового материала.	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивно-оздоровительная тренировка. Перемещение игроков без мяча. Финт на бросок, финт на передачу Подборы мяча. Комбинации контратаки 3x2, 4x1, 5x0	Знать определения общей и специальной физической подготовки. Выполнять технические действия с мячом и без мяча	Индивидуальный контроль: корректировка техники перемещений	Комплекс 3	
27/27	Обманные движения с мячом.	Повторно-обобщающий урок	Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирование. Перемещение игроков без мяча. Финт на бросок, финт на передачу Подборы мяча. Комбинации контратаки. Совершенствование простейших комбинаций игры в нападении 2x1. Учебная игра	Знать характеристику физических качеств и основу их развития; тестирование. Знать и выполнять технические действия с мячом и без мяча	Индивидуальный контроль: корректировка техники обманных движений		

2 четверть - Гимнастика 21 час

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля, измерители	Д/З	
28/1	Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках. Страховка	Вводный	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Требования к выполнению самостоятельных занятий физическими упражнениями. Разучивание комплекса упражнений на гибкость. Эстафеты с элементами бега, прыжков, акробатики	Знать правила проведения физических упражнений и технику безопасности на занятиях физкультурой. Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма			
29/2	Повороты в движении	Комбинированный	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Выполнение команд поворотов в движении направо и налево. Размыкание и смыкание. Комплекс упражнений с короткой	Знать историю зарождения Древних Олимпийских игр. Выполнять повороты на	Устный опрос Индивидуальный контроль:		

			скакалкой. Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания в цель	месте и в движении. Знать требования безопасности на уроках гимнастики	корректировка техники перестроений и поворотов		
30/3	Комплекс упражнений на месте	Урок изучения нового материала	Общие представления об истории возникновения Современных олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Комплекс упражнений на развитие силы с гантелями (8-10 упражнений). Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку за 30с различными способами. Игры с элементами бега и прыжков	Знать историю возникновения Современных олимпийских игр. Соблюдать правила безопасности выполнения упражнений с гантелями. 3 Уметь выполнять прыжки через скакалку	Устный опрос Контрольный тест: прыжки через скакалку «5»-80 раз «4» - 76раз «3»-70 раз	Отработка упражнений в равновесии	
31/4	Утренняя гигиеническая гимнастика. Развитие силовых способностей	Комбинированный	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Утренняя гигиеническая гимнастика. Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Упражнения в парах. Перенос партнёра вдвоём на руках. Силовые упражнения на руках для выявления победителя (перетягивание каната, армрестлинг)	Уметь составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Уметь выполнять упражнения в висах, осуществлять самостраховку	Устный опрос Индивидуальный контроль: корректировка техники перестроений и поворотов		
32/5	Прикладные упражнения в гимнастике	Урок-практикум	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку со сменой ног, с двух на две, с опорой на руки. Лазание в висе. Вис на согнутых руках. Вис углом. Преодоление полосы препятствий	Соблюдать дистанцию, сочетать ритм дыхания при выполнении упражнений с учетом индивидуальных показаний здоровья	Индивидуальный контроль: корректировка техники висов	Отработка техник и упражнений в висе	
33/6	Строевые упражнения	Комбинированный	Выполнение команд поворотов в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Комплекс упражнений с короткой скакалкой. Эстафеты с мячами	Уметь выполнять перестроения; повороты на месте и в движении	Индивидуальный контроль: корректировка техники перестроений и поворотов		

34/7	Строевые упражнения	Повторно-обобщающий	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Выполнение команд поворотов в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Перестроение из одной шеренги в шеренгу по два, по три. Комплекс упражнений с малыми мячами. Эстафеты с мячами	Уметь составлять индивидуальные комплексы упражнений для развития конкретных физических качеств с учетом индивидуальных показаний здоровья. Выполнять перестроения; повороты на месте и в движении	Индивидуальный контроль: корректировка техники перестроений и поворотов		
35/8	Прикладные упражнения	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Комплекс упражнений с набивными мячами (1-3 кг) подбрасывания, приседания, наклоны, выпрыгивания, передачи. Преодоление малой полосы препятствий Волейбол в кругу	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при выполнении упражнений с учетом индивидуальных показаний здоровья	Индивидуальный контроль: корректировка техники упражнений с набивными мячами		
36/9	Строевые упражнения	Урок-практикум	Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями. Выполнение команд: «Прямо! Марш!». Поворотов направо, налево в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Не урони!»	Уметь осуществлять самоконтроль, измерять пульс, контролировать нагрузку по самочувствию и внешним признакам. Выполнять упражнения с полной координацией движений рук и ног	Индивидуальный контроль: правильности измерения пульса; коррекция техники строевых упражнений с гимнастической палкой		
37/10	Упражнения в равновесии	Комбинированный	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Перенос партнёра вдвоём на руках. Прыжки через короткую скакалку на правой и левой ноге. Игровые задания с прыжками через длинную скакалку.	Уметь выполнять строевые упражнения, перенос партнёра; выполнять упражнения в равновесии	Индивидуальный контроль: корректировка техники акробатических упражнений	Отработка техники прыжков через скакалку	

38/11	Акробатические упражнения	Урок изучения нового материала	Развитие гибкости. Выполнение упражнений: кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок; кувырок прыжком (м) «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; в упор присев; кувырок назад в упор ноги скрестно (д). Опорный прыжок согнув ноги (м) Прыжок боком с поворотом на 90° (д)	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: корректировка техники акробатических упражнений		
39/12	Акробатические упражнения	Урок-практикум	Развитие координационных способностей. Разучивание акробатических связок: Стойка на голове и руках (м) «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Опорный прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (д)	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: коррекция техники акробатических упражнений		
40/13	Акробатические упражнения	Урок-практикум	Девочки: совершенствование техники соскока (с бревна). Мальчики: Длинный кувырок с 3-4 шагов.	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: коррекция техники акробатических упражнений		
41/14	Акробатические упражнения	Урок контроля знаний и умений	КУ- наклонны вперед из положения сидя на полу. Совершенствование акробатических упражнений разученных на предыдущих уроках.	Уметь выполнять упражнения	Контрольный тест-согласно таблицы.		
42/15	Акробатические упражнения	Урок-практикум	Совершенствование лазанья по канату.	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: коррекция техники акробатических упражнений		
43/16	Акробатические упражнения	Урок-практикум	Лазанье по канату без помощи ног- мальчики. Поднимание туловища из положения лежа- девочки.	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: коррекция техники акробатических упражнений		

44/17	Акробатические упражнения	Урок-практикум	Лазанье по канату в два приема – мальчики, Поднимание туловища из положения лежа- девочки.	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: коррекция техники акробатических упражнений		
45/18	Акробатические упражнения	Урок контроля знаний и умений	КУ – лазанье по канату на скорость- мальчики, КУ- поднимание туловища из положения лежа- девочки.	Уметь выполнять упражнения	Контрольный тест-согласно таблицы.		
46/19	Акробатические упражнения	Урок-практикум	Мальчики- переворот силой на низкой перекладине, Девочки- Учить вису согнувшись на шведской стенке.	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: коррекция техники акробатических упражнений		
47/20	Акробатические упражнения	Урок-практикум	Мальчики- учить размахиванию на высокой перекладине со скоку махом назад; Девочки- повторить вис согнувшись.	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: коррекция техники акробатических упражнений		
48/21	Акробатические упражнения	Урок-практикум	Техника опорного прыжка через «козла».	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: коррекция техники акробатических упражнений		

3 четверть - Лыжная подготовка (21 час). Баскетбол (9 часов)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля, измерители	Д/З	
-------	------------	-----------	---------------------	--	--------------------------	-----	--

49-50 1-2	Лыжная подготовка Имитация лыжных ходов	Повторно-обобщающий	Значение. История. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скользящего шага. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1 км по пересеченной местности в медленном темпе (лыжная прогулка). Встречная эстафета с этапом до 30 м без палок.	Уметь преодолевать дистанцию в медленном темпе и скользить на лыжах без палок.	Устный опрос. Индивидуальный контроль: корректировка техники скользящего шага		
51 1	Баскетбол. Техника перемещений	Комбинированный	Основные правила соревнований. Совершенствование техники перемещений (остановка, повороты, рывки в сторону, ускорения, бег спиной вперед). Повторение изученных передач. Учебная игра	Уметь демонстрировать технику владения мячом ведение, броски и передачи левой и правой рукой	Индивидуальный контроль: корректировка техники перемещений и владения мячом		
52-53 3-4	Одновременный бесшажный ход	Урок изучения нового материала	Обучение одновременному бесшажному, одновременному одношажному ходу. Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 500 м со средней скоростью. Встречная эстафета с этапом до 30 м без палок.	Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода.	Индивидуальный контроль: корректировка техники лыжных ходов		
54 2	Короткая передача. Штрафной бросок	Повторно-обобщающий урок	Медленный бег 3 мин. Передача мяча одной рукой от плеча; двумя руками с отскоком от пола; передача при встречном движении. Упражнения с набивными мячами. Баскетбол: повторение короткие передачи; штрафной бросок. Учебная игра.	Демонстрировать технику штрафного броска	Контрольный тест: метание набивного мяча, (вес 1 кг из-за головы в положении сидя)		
55-56 5-6	Одновременный одношажный ход	Совершенствование	Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном и одношажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе. Эстафеты линейные, встречные	Демонстрировать технику одновременного бесшажного хода, подъем «полуёлочкой» проходить дистанцию до 1 км.	Контрольное прохождение дистанции 1 км	Отработка техники одновременного одношажного	

						о хода	
57 3	Броски одной и двумя руками	Комбинированный	Медленный бег до 3 мин. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места; после ведения. Бросок мяча одной рукой от головы. Разучивание комбинации передач в движении «малая восьмерка» и контрольного упражнения «от щита до щита»	Уметь выполнять штрафной бросок одной и двумя руками	<i>Контрольный тест:</i> сгибание рук в висе (ю), в висе лёжа (д)		
58-59 7-8	Попеременный двухшажный ход	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода на отрезках во время прохождения дистанции 1000 м (на разминке). Выполнение спусков в основной и низкой стойке с заданием.	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.	Индивидуальный контроль: корректировка техники одновременного бесшажного хода	Отработка техники попеременного двухшажного хода	
60 4	Техника владения мячом	Повторно-обобщающий урок	Медленный бег до 3 мин. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, подбор мяча от щита. Совершенствование техники броска двумя руками от головы с места, в движении; контрольное упражнения «от щита до щита»	Уметь выполнять выход под кольцо и подбор мяча после отскока от щита.	<i>Контрольное упражнение:</i> «от щита до щита» (техника владения мячом)	Отработка техники жонглирования мячом	
61-62 9-10	Попеременный двухшажный ход	Урок контроля знаний и умений	Имитация лыжных ходов. Прохождение на лыжах дистанции 1,5 км без учета времени. Подъёмы «полуелочкой» и «елочкой». Спуски в основной стойке с небольших уклонов	Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода на дистанции 1,5 км в медленном темпе	<i>Контрольное прохождение</i> дистанции 1,5 км		
63 5	Совершенствование выполнения штрафных	Повторно-обобщающий урок	Совершенствование техники броска.	Технически правильное выполнение броска	<i>Контрольный тест:</i> штрафной бросок.		

	бросков						
64-65 11-12	Подъём, спуск, торможение	Урок изучения нового материала	Закрепление техники подъема «получелочкой», «елочкой» и спуска в основной и низкой стойке. Подъём и спуски с заданием. Обучение торможению «плугом». Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов. Преодоление естественных препятствий с использованием разных способов передвижения	Уметь выполнять подъемы и спуски в основной на пологих уклонах	Индивидуальный контроль: корректировка техники одновременного бесшажного хода	Отработка техники подъёма, спуска	
66 6	Совершенствование лови и передачи мяча в движении.	Повторно-обобщающий урок	Совершенствование передачи мяча в движении выполняется в момент движению навстречу летящему мячу.	Уметь выполнять передачу мяча в движении	Индивидуальный контроль: корректировка техники передачи мяча в движении.		
67-68 13-14	Переход с попеременных ходов на одновременные	Урок изучения нового материала	Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2 км в медленном темпе с применением изученных лыжных ходов. Обучение техники перехода без шага (с одновременным отталкиванием палками); перехода с шагом.	Уметь выполнять поворот переступанием	Индивидуальный контроль: коррекция техники перехода		
69 7	Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости.	Повторно-обобщающий урок	Достигается за счет быстроты бега, увеличение высоты и угла отскока мяча от площадки.	Уметь выполнять ведения мяча с изменением направления и скорости.	Индивидуальный контроль: корректировка техники выполнения упражнения.		
70-71 15-16	Поворот переступанием	Повторно-обобщающий урок	Подъём «ёлочкой, полуелочкой». Прохождение на лыжах дистанции 2 км на время Обучение технике поворота переступанием. Закрепление техники торможения «плугом». Терминология лыжных ходов.	Уметь выполнять подъем спуск, поворот и торможение. Проходить дистанцию 2 км. Знать терминологию.	Контрольное упражнение: бег на лыжах 2км	Комплекс 3	
72 8	Совершенствование игры в нападении.	Повторно-обобщающий урок	Два игрока нападения против одного защитника.	Уметь правильно оценить ситуацию и использование Целесообразного способа взаимодействия.	Индивидуальный контроль: корректировка техники выполнения упражнения.		
73-74	Поворот «упором».	Урок изучения	Обучение повороту «упором». Разучивание техники конькового хода. Совершенствование	Уметь выполнять поворот плугом; производить	Индивидуальный контроль:	Комплекс	

17-18	Коньковый ход	нового материала	техники перехода с одновременных на попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах дистанции 2 км.	отталкивание скользящим упором (толчок ребром лыжи)	корректировка техники поворота переступанием	3	
75 9	Бег, с изменением скорости и направления.	Повторно-обобщающий урок	Переключение из нападения в защиту, изменение направления и скорости бега.	Умение изменение бега в зависимости от конкретно решаемой тактической задачи.	Индивидуальный контроль: корректировка техники выполнения упражнения.		
76-77 19-20	Повороты на спуске. Коньковый ход	Комбинированный	Повороты плугом, переступанием. Прохождение отрезков дистанции коньковым ходом. Прохождение дистанции до 800м попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки: «Зигзаги на склоне», «Спуск с горы с препятствием», «Лыжные пятнашки» и др.	Уметь выполнять изученные повороты и лыжные хода; в коньковом ходе производить отталкивание скользящим упором (толчок ребром лыжи)	Индивидуальный контроль: корректировка техники лыжных ходов		
78 21	Прохождение дистанции 3 км	Комбинированный	Принять на оценку технику торможения «плугом». Совершенствовать технику торможения «упором», поворота переступанием в конце уклона. Пройти дистанцию до 3 км по среднепересеченной местности	Уметь правильно распределять силы при прохождении дистанции до 3 км, выполнять технику торможения «плугом».	Контрольное прохождение дистанции 3км без учета времени	Ком-плекс 3	

24 часа Волейбол – 15 часов Легкая атлетика – (9 часов)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля, измерители	Д/З	
79/1	Волейбол. Стойка и передвижения игрока	Урок изучения нового материала	Значение. История. Основные правила проведения соревнований. Высокая и средняя стойка. Перемещения игрока без мяча (приставной шаг вперед, назад, вправо, влево; двойной шаг – при быстром выходе к мячу). Комбинации из различных перемещений. Передача мяча над собой сверху двумя руками	Уметь выбрать правильную стойку, выполнить своевременный выход к мячу	Индивидуальный контроль: корректировка техники передачи мяча над собой		

80/2	Волейбол. Комбинации из перемещений	Урок - практикум	Комбинации из перемещений: имитация приёма и передачи мяча после перемещений (приставным шагом, двойным шагом). Совершенствование передачи мяча над собой двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 7-9м от сетки. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технико-тактические действия в игре	Индивидуальный контроль: корректировка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу		
81/3	Волейбол. Перемещения.	Повторно-обобщающий урок	. Развитие скоростно-силовых качеств. Стойка. Перемещения (приставной шаг вперёд назад, вправо, влево - движение с ближней ноги к стороне перемещения), двойной шаг - при быстром выходе к мячу, бег – при быстрых перемещениях. Передачи мяча над собой. Учебная игра.	Уметь вести самонаблюдения и заполнять дневник самоконтроля. Демонстрировать стойку волейболиста и перемещения. Знать терминологию	Индивидуальный контроль: корректировка техники игровых приёмов		
82/4	Волейбол. Комбинации перемещений	Урок игра	Правила соревнований. Развитие координационных способностей. Передачи мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу над собой, нижняя прямая подача. Игровые упражнения в парах, тройках. Учебная игра	Демонстрировать технику владения мячом. Знать правила игры в волейбол	Индивидуальный контроль: корректировка техники игровых приёмов		
83/5	Волейбол. Нижняя боковая подача	Урок контроля знаний и умений	Верхняя и нижняя прямые и боковые подачи мяча. Техничко-тактические взаимодействия игроков. Двусторонняя игра. Подведение итогов	Демонстрировать технику игры в волейбол. Знать правила игры в волейбол. Осуществлять судейство	Индивидуальный контроль: корректировка техники игровых приёмов		
84/6	Волейбол. Передачи в колоннах	Урок изучение нового материала	Передача мяча над собой во встречных колоннах с перебегаем в своей колонне и со сменой места у сетки. Отбивание мяча кулаком у сетки. Нижняя прямая подача (лицом к сетке). Нижняя боковая подача (стоя боком к сетке). Учебная игра.	Демонстрировать технику верхней передачи мяча. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Контрольное упражнение: передачи мяча над собой (раз) «5»-10, «4»-8, «3»-5		
85/7	Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём подачи.	Урок практикум	Нижняя прямая подача в стенку с 7-9м. То же через сетку из-за лицевой линии. Подачи с изменением полёта мяча в правую и левую части площадки. Приём подачи мяча снизу двумя руками после перемещения. Игра по упрощенным правилам	Демонстрировать технику приёма мяча снизу двумя руками (работа рук и ног)	Контрольное упражнение прямая нижняя подача 5 попыток: «5»-4 подачи; «4»-3 подачи; «3»-1	Имитация нижней прямой подачи	

						мяча	
86/8	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	Комбинированный	Совершенствование изученных элементов волейбола (передачи мяча над собой, передачи мяча в колоннах; подача мяча, приём подачи мяча после перемещений) Индивидуальные и групповые технико-тактические действия: быстрые перемещения вперёд, назад, вправо, влево с последующей имитацией технического приёма и его выполнения. Учебная игра	Владеть техникой изученных приёмов волейбола. Знать правила игры. Осуществлять судейство	Индивидуальный контроль: корректировка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу		
87/9	Волейбол. Комбинации из различных перемещений	Комбинированный	Передачи мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в парах. Верхняя прямая подача мяча с вращением мяча и без вращения мяча (планирующая). Перемещения вперёд, назад, вправо, влево с последующей имитацией технического приёма и его выполнения. Учебная игра	Уметь выполнять технические действия в игре	Индивидуальный контроль: корректировка техники верхней прямой подачи мяча		
88/10	Волейбол. Верхняя передача мяча	Урок изучения нового материала	Верхняя прямая передача мяча в парах через сетку. Комбинации из различных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. Учебная игра	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю прямую и боковую подачи мяча в указанную зону.	Индивидуальный контроль: корректировка техники верхней прямой подачи мяча		
89/11	Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём подачи.	Урок контроля знаний и умений	Верхняя и нижняя прямая подача через сетку с расстояния 7-9м от неё. Приём подачи двумя руками после перемещений. Учебная игра	Уметь выполнять нижнюю прямую и боковую подачу мяча в указанную зону	Контрольное упражнение: подачи мяча в зоны 1,3,5		
90/12	Волейбол. подача и приём мяча	Урок-практикум	Верхняя прямая подача с вращением и без (планирующая) и нижняя подачи мяча. Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения. Учебная игра	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю прямую и боковую подачи мяча в указанную зону	Индивидуальный контроль: корректировка техники верхней прямой подачи и приёма мяча двумя руками	Отработка приёма мяча снизу	
91/13	Волейбол. Техничко-тактические действия	Повторно-обобщающий урок	Комбинации из различных перемещений. Передачи в тройках после перемещений. Нижняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра	Уметь выполнять подачу мяча через сетку в указанную зону	Контрольное упражнение 5 подач на точность «5»-3 подачи;		

					«4»-2; «3»-1		
92/14	Волейбол. Технико- тактические действия	Повторно- обобщающий урок	Верхняя и нижняя прямая подача через сетку с расстояния 7-9м от неё. Приём подачи двумя руками после перемещений. Учебная игра	Уметь выполнять нижнюю прямую и боковую подачу мяча в указанную зону	Контрольное упражнение: подачи мяча в зоны 1,3,5		
93/15	Волейбол. Технико- тактические действия	Повторно- обобщающи й урок	Верхняя прямая подача с вращением и без (планирующая) и нижняя подачи мяча. Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения. Учебная игра	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю прямую и боковую подачи мяча в указанную зону	Индивидуальный контроль: корректировка техники верхней прямой подачи и приёма мяча двумя руками		
94/16	Волейбол. Технико- тактические действия	Повторно- обобщающи й урок	Комбинации из различных перемещений. Передачи в тройках после перемещений. Нижняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра	Уметь выполнять подачу мяча через сетку в указанную зону	Контрольное упражнение 5 подач на точность «5»-3 подачи;		
95/17	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3x10м	Комбиниров анный	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Перестроение из колонны в шеренгу по два, по три. Медленный бег до 3мин. Упражнения со скакалкой в движении и на месте. Челночный бег 3x10м. Совершенствование техники низкого старта, стартовый разгон, финиширование. Оценивание физической подготовленности: тест - сгибание туловища за 30с. Игры с элементами волейбола: «Выполни передачи над собой», «Эстафета с передачей».	Знать требования техники безопасности легкоатлетических упражнений. Демонстрировать технику челночного бега; уметь выполнять приём и передачу мяча в волейболе	<i>Контрольный тест:</i> челночный бег 3x10 м. <i>Контрольный тест:</i> пресс за 30с.		
96/18	Прыжок в высоту	Урок изучения нового материала	Осуществление самоконтроля во время индивидуальной тренировки. Медленный бег 4 мин. КСУ на гибкость. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Закрепление техники верхней и нижней передачи мяча в игре: «Мяч в воздухе»	Уметь вести самонаблюдение в целях профилактики переутомления на занятиях физическими упражнениями	Выборочный опрос <i>Контрольный тест:</i> измерение гибкости		
97/19	Прыжок в высоту	Повторно- обобщающи й урок	Медленный бег 4 мин. Учет техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание».	Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»	<i>Контрольное упражнение:</i> прыжок в высоту с разбега.		

			Волейбол: Стойки и перемещения совершенствование техники передачи мяча в парах и тройках; изученные подачи и прием мяча снизу после подачи.	Уметь выполнять приём мяча после подачи			
98/20	Прыжок с разбега в длину Бег 30м	Повторно-обобщающий урок	Бег в медленном темпе и спортивная ходьба до 8 мин. Упражнения в беге с низкого старта. Контроль двигательной подготовленности – бег 30 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры с элементами футбола	Уметь выполнять бег с низкого старта, Демонстрировать технику метания малого мяча, прыжок в длину с разбега	Контрольный тест: Бег 30м		
99/21	Метание малого мяча. Прыжок с разбега в длину	Урок контроля знаний и умений	Бег в медленном темпе до 9мин. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с места с разбега (по выбору). Контроль двигательной подготовленности - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Учебная игра в футбол	Демонстрировать технику метания малого мяча, прыжок в длину с разбега владения футбольным мячом. способом «согнув ноги»	Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега		
100/22	Метание малого мяча. Бег 60 м	Урок-соревнование	Активный отдых и формы его организации. Туристические походы как одна из форм активного отдыха. Бег в равномерном темпе и спортивная ходьба до 10 мин. Комплекс специальных беговых упражнений. Ускорения и финиширование на отрезках 10-15м. Соревнование в беге на дистанцию 60м и метании малого мяча на дальность. Двусторонняя игра в футбол	Знать основы организации и проведения туристических походов и пеших прогулок. Уметь правильно выполнять финиширование (пробежать финишную линию), метать мяч	Контрольное упражнение: Бег 60м, метание малого мяча		
101/23	Бег на дистанции 100м, 300м	Комбинированный	Бег в равномерном темпе и спортивная ходьба 10 мин. Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений. Контрольное упражнение бег на дистанции 100, 300 м Футбол: остановка, передачи, разновидности ведения мяча с изменением скорости и направления; удары по воротам. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.	Демонстрировать технику бега на средние дистанции	Контрольное упражнение: Бег 100м, 300м		
102/24	Кроссовая подготовка. Бег 500м. Круговая	Урок контроля знаний и	Бег в равномерном темпе и спортивная ходьба до 8 мин. Кроссовый бег на дистанции 500м. Закрепление техники передачи эстафетой палочки.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции и на коротких	Контрольное упражнение		

	эстафета	умений	Ускорения на отрезках 15-20м. Встречные, линейные эстафеты этапом 20-30м.	отрезках эстафетного бега, передачу эстафетной палочки.	Итоговый контроль техники эстафетного бега. Бег 500м		
--	----------	--------	---	---	--	--	--

Используемая литература; «Физическая культура Для 10-11 кл» - Лях, Зданевич- 2015г
Книга учителя Ф.К – 2015г