

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА  
НИЖНЕВАРТОВСКА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 12»

РАССМОТРЕНО  
МО учителей гуманитарного  
цикла МБОУ «СШ №12»  
\_\_\_\_\_ Кешку О.В.  
протокол №6  
от «09» июня 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Методическим советом  
МБОУ «СШ №12»  
\_\_\_\_\_ Е.П. Яковлева  
протокол № 1  
от «25» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «СШ №12»  
\_\_\_\_\_ О.А. Лещинская  
приказ №1117/01-13  
от «29» августа 2023г.  
**Копия верна**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для обучающихся 11 классов

на 2023-2024 учебный год

Авторы-составители:  
**Кугаева Екатерина Федоровна,**  
учитель физической культуры  
**Широков Иван Владимирович,**  
учитель физической культуры

г. Нижневартовск, 2023 год

### **Пояснительная записка.**

Рабочая учебная программа по физической культуре составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изм. и доп. от 29.06.2017).

На основе Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации.

Постановления государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 02 06 2020 № 2/20)

С учетом рекомендованного Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 30.04.2014 г. №10-исх-4033.

Программы развития МБОУ «СШ №12» «Современная школа – школа новых компетенций и новых возможностей» на 2021-2025 годы.

Основной целью является:

Целью школьного образования по физической культуре является — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре строится так, чтобы были решены следующие задачи:

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

Рабочая учебная программа рассчитана на 105 часов, определяет базовую часть учебного курса 81 час, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение. Содержание Рабочей программы при 3-х учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено на выполнение государственного стандарта образования по физической культуре. Рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. При этом, материал вариативной части – 24 час, дополняет материал базовой части, что позволит совершенствовать изученный материал, структурировать и дополнительно насыщать учебный материал.

## **I. Планируемые результаты.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

### В области познавательной культуры:

1. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
2. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
3. 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:

1. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
2. способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
3. 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;

1. умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
2. умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### В области эстетической культуры:

1. красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
2. хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
3. культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

### В области коммуникативной культуры:

1. владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

2. владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

3. 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:

1. владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

2. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

3. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия. В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащегося в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

1. знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
2. знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
3. 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:

1. 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;
2. умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
3. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### В области трудовой культуры:

1. способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
2. способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
3. 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:

1. 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;

2. 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;

3. способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### В области коммуникативной культуры:

1. способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

2. способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

3. способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

#### В области физической культуры:

1. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

2. способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

3. способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### Контроль уровня обученности.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протокол. Оценка выставляется в баллах.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

#### **Знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз)	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

## II. Содержание программного материала

### Социокультурные основы

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

## **Медико-биологические основы**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

## **Приемы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

## **Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психо-химические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

## **Волейбол**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

## **Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## **Лыжная подготовка**

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км. Элементы тактики лыжных гонок. Техника безопасности. Первая помощь при обморожениях. Техника конькового хода.

### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала при 3-х разовых занятиях в неделю.**

#### **11 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		10
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>81</b>
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	16

1.3	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	32 28 8
1.4	Гимнастика	15
1.5	Лыжная подготовка	14
2.	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<b>24</b>
2.1	Легкая атлетика	8
2.3	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	16 8 8
	Итого	105

### III. Тематическое планирование 11 класс

#### 1 полугодие

№ п/п	Наименование раздела	Тема	Дата		Виды учебной деятельности, направленные на формирование универсальных учебных действий	Планируемые предметные результаты освоения материала
			по плану	по факту		
1.	Легкая атлетика	ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники низкого старта.	01.09 – 07.09.23		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Профилактика травматизма. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта.	Знать ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 – 60 м. с низкого старта.
2.	Легкая атлетика	Челночный бег. Метание учебной гранаты. (из комплекса ГТО)	01.09 – 07.09.23		Бег с ускорением 40 – 50м. Равномерный бег до 500 м. Повторить технику челночного бега и метания учебной гранаты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 40 – 50 м. с низкого старта.
3.	Легкая атлетика	Бег 30м. Прыжок в длину с разбега в высоту и длину. (из комплекса ГТО)	01.09 - 07.09		Бег 30м на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег 500м. Метание учебной гранаты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м. с низкого старта, метать уч. гранату, прыгать в длину с разбега.
4	Легкая атлетика	Совершенствование . беговых упражнений. Бег 30, 60м. (из комплекса ГТО)	08.09 - 14.09		Спец. беговые упражнения. Провести учет двигательной подготовленности на короткую дистанцию 100м (2 попытки). Техника метания гранаты 500гр, 700 гр.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м. с низкого старта, метать гранату, прыгать в длину с разбега.
5	Легкая атлетика	Метание гранаты. Эстафетный бег. Силовые упражнения.	08.09 - 14.09		Бег с ускорением 40 – 50м. Равномерный бег до 800 м. Техника эстафетного бега. Техника метания гранаты 500гр, 700 гр.	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью, метать гранату 500гр, 700 гр.
6	Легкая атлетика	К.У. - бег 1000 м. Метание гранаты. (из комплекса ГТО)	08.09 - 14.09		Техника эстафетного бега. Провести учет двигательной подготовленности в беге на 500м. Техника метания гранаты 500гр, 700	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью, метать гранату 500гр, 700 гр.

					гр.	
7	Легкая атлетика	Совершенствование прыжковых упражнений. Развитие выносливости. Силовые упражнения.	15.09 - 21.09		Спец. беговые и прыжковые упражнения. Развивать выносливость по средствам длительного бега до 10 м. с 4 ускорениями до 50-60 метров. Техника метания гранаты 500гр, 700 гр.	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью, метать гранату 500гр, 700 гр.
8	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. (из комплекса ГТО)	15.09-21.09		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег 1000м. Техника метания гранаты 500гр, 700 гр.	Уметь выполнять метание гранаты в цель и на дальность.
9	Легкая атлетика	Совершенствование беговых упражнений. К.У. - бег 1000 м. (из комплекса ГТО)	15.09-21.09		Спец. беговые упражнения. Провести учет двигательной подготовленности в беге на 1000м. Техника метания гранаты 500гр, 700 гр.	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью
10	Легкая атлетика	К.У. - челночный бег 3*10 м., 4*9 м. (из комплекса ГТО) Развитие выносливости.	22.09-28.09		Техника прыжка в длину с разбега. Учет двигательной подготовленности - челночный бег 4 по 9 м; 3 по 10 м. Развитие выносливости в беге на 2000м	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью
11	Легкая атлетика	Совершенствование прыжковых упражнений. Метание гранаты. (из комплекса ГТО)	22.09-28.09		Спец. прыжковые упражнения. Развивать выносливость по средствам длительного бега до 10 мин. с 4 ускорениями до 30-40 метров. Техника метания гранаты 500гр, 700 гр.	Уметь пробегать дистанцию. Уметь выполнять метание гранаты в цель и на дальность
12	Легкая атлетика	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег до 15 мин.	22.09-28.09		Прыжковые упражнения (многоскоки). Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Бег в равномерном темпе до 15 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин
13	Спортивные игры. Баскетбол	ТБ на занятиях спортивными играми. Ведение мяча.	29.09-05.10		Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Ведение мяча шагом и бегом, с различной высотой отскока.	Знать ТБ по спорт. играм. Уметь оказывать помощь самостоятельно Уметь выполнять ведение

						мяча.
14	Спортивные игры. Баскетбол	Ведение мяча. Передачи мяча.	29.09-05.10		Ведение мяча. Броски по кольцу с различных точек после ведения. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Правила игры в баскетбол Учебная игра в баскетбол.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу.
15	Спортивные игры. Баскетбол	Броски по кольцу. Учебная игра. Силовые упражнения.	29.09-05.10		Передачи мяча в парах без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча. Броски по кольцу с различных точек. Учебная игра в баскетбол.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу.
16	Спортивные игры. Баскетбол	Ведение мяча. Учебная игра. Силовые упражнения.	06.10-12.10		Выполнение ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча в парах без сопротивления и с сопротивлением защитника Броски по кольцу с различных точек. Учебная игра в баскетбол 2х2, 3х3.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
17	Спортивные игры. Баскетбол	Ведения мяча. Передачи мяча. Силовые упражнения.	06.10-12.10		Выполнение ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча в парах без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски по кольцу с различных точек. Учебная игра в баскетбол 2х2, 3х3.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
18	Спортивные игры. Баскетбол	Броски по кольцу с различных точек. Учебная игра. Силовые упражнения.	06.10-12.10		Выполнение ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча в парах без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски по кольцу с различных точек. Учебная игра в баскетбол.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
19	Спортивные	Броски по кольцу.	13.10-19.10		Броски по кольцу с различных точек	Уметь выполнять ведение

	игры. Баскетбол	Передачи мяча после ведения.			после ведения и остановки. Передачи мяча после ведения и остановки. Учебная игра.	мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
20	Спортивные игры. Баскетбол	К.У. - прыжки через скакалку. Ведения мяча. Силовые упражнения.	13.10-19.10		К.У. - прыжки через скакалку. Выполнение ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча в парах без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Уметь прыгать через скакалку. Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
21	Спортивные игры. Баскетбол	Штрафной бросок. Учебная игра.	13.10-19.10		Ведение и передачи мяча после ведения и остановки. Техника штрафного броска. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
22	Спортивные игры. Баскетбол	ОФП. Силовые упражнения. Тактические действия в нападении.	20.10-27.10		ОФП. Ведение и передачи мяча после ведения и остановки. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
23	Спортивные игры. Баскетбол	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	20.10-26.10		Ведения мяча с сопротивлением защитника. Техника штрафного броска. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
24	Спортивные игры. Баскетбол	Штрафной бросок. Групповые действия в защите. Силовые упражнения.	20.10-27.10		Ведение мяча на ускорение и с изменением направления. Передачи мяча после ведения и остановки. Техника штрафного броска. Групповые тактические действия в защите.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
25	Спортивные игры. Баскетбол	Накрывание мяча. Подбор, добивание. Силовые упражнения.	24.10-27.10		Техника штрафного броска. Групповые тактические действия в нападении. Техника накрывания мяча. Подбор, добивание мяча после броска. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
26	Спортивные игры.	Групповые действия в защите.	07.11-13.11		Ведения мяча с сопротивлением защитника. Групповые тактические	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча,

	Баскетбол	Учебная игра.			действия в защите. Учебная игра.	броски по кольцу, играть в баскетбол.
27	Спортивные игры. Баскетбол	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	07.11-13.11		Ведения мяча с сопротивлением защитника. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
28	Спортивные игры. Баскетбол	ОФП. Накрывание и отбивание мяча.	07.11-13.11		Ведения мяча. Передачи мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске в прыжке. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
29	Спортивные игры. Баскетбол	Индивидуальные и групповые действия в защите.	14.11-20.11		Накрывание и отбивание мяча при броске в прыжке. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
30	Спортивные игры. Баскетбол	К.У. - прыжок в длину с места. (из комплекса ГТО) Учебная игра в б/б.	14.11-20.11		Ведение мяча. Передачи мяча после ведения и остановки. К.У. - прыжок в длину с места. Учебная игра в б/б.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
31	Спортивные игры. Баскетбол	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	14.11-20.11		Ведения мяча с сопротивлением защитника. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
32	Спортивные игры. Баскетбол	Индивидуальные и групповые действия в защите.	21.11-27.11		Ведение мяча. Передачи мяча. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
33	Спортивные игры. Баскетбол	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	21.11-27.11		Ведение мяча. Передачи мяча. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу, играть в баскетбол.
34	Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Силовые упражнения.	21.11-27.11		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ОРУ Перестроения в движении.	Знать ТБ по гимнастике. Уметь выполнять акробатические связки и элементы.

35	Гимнастика	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Силовые упражнения.	28.11-04.12		Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырок вперед, назад; сед углом; равновесие на одной ноге; Упражнения в равновесии . Гимнастическая терминология.	Уметь выполнять акробатические и гимнастические связки и элементы.
36	Гимнастика	Силовые упр. Опорный прыжок.	28.11-04.12		Строевые упражнения. Силовые упр. Опорный прыжок через коня ноги вместе.	Уметь выполнять акробатические и гимнастические связки и элементы.
37	Гимнастика	Акробатическая комбинация. Упражнения в равновесии.	28.11-04.12		Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения в равновесии.	Уметь выполнять акробатические связки и элементы.
38	Гимнастика	К.У. – наклон вперед из положения стоя. (из комплекса ГТО)	05.12-11.12		Упр. на перекладине. К.У. – наклон вперед из положения сидя.	Уметь выполнять акробатические и гимнастические связки и элементы, на перекладине.
39	Гимнастика	Акробатическая комбинация. Упражнения в равновесии. Силовые упражнения.	05.12-11.12		Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке).	Уметь выполнять акробатические и гимнастические связки и элементы, опорный прыжок.
40	Гимнастика	Упражнения на перекладине. Акробатическая комбинация.	05.12-11.12		Упражнения на перекладине. Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов.	Уметь выполнять акробатические и гимнастические связки и элементы.
41	Гимнастика	Акробатическая комбинация. Лазание по канату. Силовые упражнения.	12.12-18.12		Строевые упражнения. Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов на оценку. Лазание по канату в два приема.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату.
42	Гимнастика	Силовые упражнения. Упражнения в равновесии.	12.12-18.12		Строевые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения в равновесии.	Уметь выполнять упр. на перекладине. упражнения в равновесии.

43	Гимнастика	Силовые упражнения. Упражнения в равновесии.	12.12-18.12		Строевые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения в равновесии.	Уметь выполнять упр. на перекладине. упражнения в равновесии.
44	Гимнастика	ОРУ с обручами. Опорный прыжок.	19.12-25.12		ОРУ с обручами. Опорный прыжок через коня ноги вместе на оценку.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату, Силовые упражнения.
45	Гимнастика	Лазание по канату. К.У. – прыжки ч/з скакалкой.	19.12-25.12		Опорный прыжок через коня ноги вместе. Лазание по канату в два приема. К.У. – прыжки ч/з скакалку.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату, упражнения в равновесии.
46	Гимнастика	Перестроения. Лазание по канату.	19.12-25.12		Строевые упражнения. Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Лазание по канату в два приема.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату, упражнения в равновесии.
47	Гимнастика	Упражнения на координацию. Лазание по канату.	26.12-28.12		Выполнение акробатической комбинации. Лазание по канату в два приема на оценку.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату, упражнения в равновесии.
48	Гимнастика	ОРУ. «Влияние на телосложение гимнастических упражнений».	26.12-28.12		ОРУ без предметов. Лазание по канату в два приема на оценку. «Влияние на телосложение гимнастических упражнений».	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату, упражнения в равновесии.

## 2 полугодие

49.	Спортивные игры. Волейбол	ТБ на уроках сп. игр. Стойка волейболиста, перемещение.	09.01-15.01.2024		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойка волейболиста, перемещение в стойке. Техника приема и передачи мяча двумя сверху.	Знать ТБ на уроках спортивных игр. Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху.
50.	Спортивные игры. Волейбол	Прием и передача мяча сверху. Правила игры.	09.01-15.01.2024		Правила игры в волейбол. Техника приема и передачи мяча двумя сверху. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу. Техника нижней подачи.	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху, снизу. Уметь выполнять нижнюю подачу.
51.	Спортивные игры. Волейбол	Спец. упражнения волейболиста. Прием и передача мяча.	09.01-15.01		Спец. упражнения волейболиста. Продолжить обучение технике приема и передачи мяча двумя сверху, снизу. Продолжить обучение технике нижней подачи.	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху, снизу. Уметь выполнять нижнюю подачу.
52.	Спортивные игры. Волейбол	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача.	16.01-22.01		Повторение спец. упражнений волейболиста. Техника приема и передачи мяча двумя сверху, снизу. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху, снизу. Уметь выполнять подачу снизу
53.	Спортивные игры. Волейбол	Прием и передача мяча. Атакующий удар.	16.01-22.01		Прием и передача мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Обучение технике атакующего удара. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху, снизу. Уметь выполнять подачу сверху.
54.	Спортивные игры. Волейбол	Верхняя прямая подача. Атакующий удар.	16.01-22.01		Прием и передача мяча. Обучение технике атакующего удара. Обучение блокировке атакующего удара. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху, снизу. Уметь выполнять подачу сверху. Уметь играть в в/б по упрощенным правилам
55.	Спортивные игры.	Прием и передача мяча. Блокировка	23.01-29.01		Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача. Атакующий удар.	Уметь выполнять передачу мяча. Уметь

	Волейбол	атакующего удара.			Блокировка атакующего удара. Учебная игра волейбол.	выполнять подачу сверху. Уметь играть в в/б
56.	Спортивные игры. Волейбол	ОФП Прием и передача мяча. Учебная игра.	23.01-29.01		ОФП Продолжить обучение технике верхней прямой подачи. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча. Уметь выполнять подачу сверху. Уметь играть в в/б
57.	Спортивные игры. Волейбол	Верхняя прямая подача. Атакующий удар.	23.01-29.01		СФП. Выполнение техники приема и передачи мяча двумя снизу. Продолжить обучение верхней прямой подаче. Продолжить обучение технике атакующего удара.	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху, снизу. Уметь выполнять подачу мяча. Уметь играть в в/б
58.	Спортивные игры. Волейбол	Атакующий удар. Блокировка атакующего удара.	30.01-05.02		Продолжить обучение верхней прямой подаче. Продолжить обучение технике атакующего удара. Продолжить обучение блокировке атакующего удара. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху, снизу. Уметь выполнять подачу сверху. Уметь играть в в/б
59.	Спортивные игры. Волейбол	Верхняя прямая подача по зонам. Страховка.	30.01-05.02		Верхняя прямая подача по зонам . Продолжить обучение технике атакующего удара. Продолжить обучение блокировке атакующего удара. Страховка. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху, снизу. Уметь выполнять подачу сверху. Уметь играть в в/б по упрощенным правилам
60.	Спортивные игры. Волейбол	Тактика нападения. Страховка. Учебная игра.	30.01-05.02		Обучение тактике нападения – индивидуальные и групповые действия. Продолжить обучение блокировке атакующего удара. Страховка. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять подачу сверху. Уметь играть в в/б
61.	Спортивные игры. Волейбол	Тактика нападения. Атакующий удар. Учебная игра.	06.02-12.02		Обучение тактике нападения – индивидуальные и групповые действия. Атакующий удар. Блокировка атакующего удара. Страховка. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча. Уметь выполнять подачу сверху, атаковать, страховать. Уметь играть в в/б

62.	Спортивные игры. Волейбол	Тактика нападения. Блокировка. Страховка.	06.02-12.02		Прием и передача мяча. Тактика нападения – индивидуальные и групповые действия. Атакующий удар. Блокировка атакующего удара. Страховка. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча. Уметь выполнять подачу сверху, атаковать, страховать. Уметь играть в в/б
63.	Спортивные игры. Волейбол	Тактика нападения. Атакующий удар. Блокировка.	06.02-12.02		Прием и передача мяча. Тактика нападения – индивидуальные и групповые действия. Атакующий удар. Блокировка атакующего удара. Страховка. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча. Уметь выполнять подачу сверху, атаковать, страховать. Уметь играть в в/б
64.	Спортивные игры. Волейбол	Прием и передача мяча. Учебная игра волейбол.	13.02-19.02		Прием и передача мяча. Тактика нападения – индивидуальные и групповые действия. Атакующий удар. Блокировка атакующего удара. Страховка. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять передачу мяча. Уметь выполнять подачу сверху, атаковать, страховать. Уметь играть в в/б
65.	Лыжная подготовка	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. «Первая помощь при травмах и обморожении»	13.02-19.02		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожении.	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки.
66.	Лыжная подготовка	Строевые упражнения. Попеременно двушажный ход.	13.02-19.02		Строевые упражнения. Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Техника одновременного одношажного хода.	Уметь проходить дистанцию попеременным двухшажным ходом.
67.	Лыжная подготовка	Попеременно двушажный ход. Одновременно одношажный ход.	20.02-26.02		Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Техника одновременного одношажного хода. Эстафета. Правила соревнований.	Уметь переходить с попеременных ходов на одновременные.
68.	Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход.	20.02-26.02		Обучение технике одновременного бесшажного хода.	Уметь переходить с попеременных ходов на

		Дистанция до 2 км. (из комплекса ГТО)			Прохождение дистанции до 2000 м с применением изученных ходов.	одновременные.
69	Лыжная подготовка	Техника одновременных ходов. Лыжные гонки на 1 км.	20.02-26.02		Попеременно двухшажный ход. Техника одновременных ходов. Лыжные гонки на 1 км.	Уметь распределять силы по дистанции, обгонять, финишировать.
70.	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 2 км. Подъемы и спуски с горы	27.02-04.03		Прохождение дистанции 2км в среднем темпе. Техника подъема «елочкой» и спуска в средней стойке с горы.	Уметь переходить с попеременных ходов на одновременные. Уметь преодолевать подъемы и спуски.
71.	Лыжная подготовка	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 3 км.	27.02-04.03		Обучение технике конькового хода. Прохождение дистанции 3000 м. Продолжить обучение подъему и спуску с горы.	Уметь выполнять технику конькового хода. Уметь преодолевать подъемы и спуски.
72.	Лыжная подготовка	Подъемы и спуски с горы. Торможение «плугом»	27.02-04.03		Техника конькового хода. Прохождение дистанции 3000 м. Продолжить обучение подъему и спуску с горы. Торможение «упором»	Уметь распределять силы по дистанции, обгонять, финишировать.
73.	Лыжная подготовка	Техника конькового хода. Лыжные гонки 2 км .	05.03-11.03		Продолжить обучение технике конькового хода. Лыжные гонки 2 км на результат.	Уметь распределять силы по дистанции, обгонять, финишировать.
74.	Лыжная подготовка	Подъемы и спуски с горы. Прохождение дистанции 3000 м.	05.03-11.03		Продолжить обучение подъему и спуску с горы. Торможение «упором». Прохождение дистанции 3000 м с применением изученных ходов.	Уметь преодолевать подъемы и спуски. Уметь распределять силы по дистанции.
75.	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 1500 м коньковым ходом.	05.03-11.03		Прохождение дистанции 1500 м с применением конькового хода. Совершенствование подъемов и спусков с горы.	Уметь распределять силы по дистанции, обгонять, финишировать.
76.	Лыжная подготовка	Подъемы и спуски с горы. Прохождение дистанции 4 км.	12.03-15.03		Продолжить обучение подъему и спуску с горы. Торможение «упором». Прохождение дистанции 4 км изученными способами.	Уметь преодолевать подъемы и спуски. Уметь распределять силы по дистанции.
	Лыжная	Эстафета на лыжах.	12.03-15.03		Эстафета на лыжах с применением	Уметь преодолевать

77.	подготовка	Подъемы и спуски с горы.			изученных способов. Подъемы и спуски с горы.	подъемы и спуски. Уметь распределять силы по дистанции.
78.	Лыжная подготовка	Лыжные гонки 2 км коньковым ходом.	12.03-15.03		Лыжные гонки 1 км коньковым ходом. Совершенствование подъемов и спусков с горы.	Уметь преодолевать подъемы и спуски. Уметь распределять силы по дистанции.
79.	Спортивные игры. Баскетбол	ТБ на занятиях сп. игр. Ведение мяча.	25.03-29.03		Провести инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Ведению мяча шагом и бегом, с различной высотой отскока.	Знать ТБ по спорт. играм. Уметь играть в баскетбол.
80.	Спортивные игры. Баскетбол	Ведение мяча. Передачи мяча.	25.03-29.03		Продолжать учить ведению мяча. Передачи мяча в парах без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь играть в баскетбол. Знать правила игры.
81.	Спортивные игры. Баскетбол	Броски по кольцу с различных точек. Зонная защита.	25.03-29.03		Передачи мяча в парах без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учить броскам по кольцу с различных точек. Учебная игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол. Знать правила игры.
82.	Спортивные игры. Баскетбол	Ведение мяча. Передачи мяча.	01.04-05.04		Выполнение ведения мяча с изменением направления и высоты отскока на оценку. Передачи мяча в парах без сопротивления и с сопротивлением защитника Учебная игра в баскетбол	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу. Уметь играть в баскетбол.
83.	Спортивные игры. Баскетбол	Броски по кольцу. Передачи мяча после ведения.	01.04-05.04		Броски по кольцу с различных точек после ведения и остановки. Передачи мяча после ведения и остановки. Учебная игра.	Уметь выполнять броски. Уметь играть в баскетбол.
84.	Спортивные игры.	Ведение, передачи мяча.	01.04-05.04		Выполнение ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча,

	Баскетбол	К.У. - прыжки через скакалку.			Передачи мяча в парах без сопротивления и с сопротивлением защитника.	броски по кольцу.
85.	Спортивные игры. Баскетбол	Штрафной бросок. Учебная игра.	08.04-12.04		Техника штрафного броска. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу.
86.	Спортивные игры. Баскетбол	ОФП. Тактические действия в нападении.	08.04-12.04		ОФП. Ведение и передачи мяча после ведения и остановки. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	Знать тактические действия игрока в защите и нападении.
87.	Спортивные игры. Баскетбол	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	08.04-12.04		Ведения мяча с сопротивлением защитника. Техника штрафного броска. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	Знать тактические действия игрока в защите и нападении. Уметь играть в баскетбол.
88.	Спортивные игры. Баскетбол	Штрафной бросок. Групповые действия в защите.	15.04-19.04		Ведение мяча на ускорение и с изменением направления. Передачи мяча после ведения и остановки. Техника штрафного броска.	Знать тактические действия игрока. Уметь выполнять броски.
89.	Спортивные игры. Баскетбол	Накрывание мяча. Подбор, добивание. Учебная игра.	15.04-19.04		Техника штрафного броска. Групповые тактические действия в нападении. Подбор, добивание мяча после броска. Учебная игра.	Знать тактические действия игрока. Уметь выполнять броски.
90.	Спортивные игры. Баскетбол	Групповые действия в защите. Учебная игра.	15.04-19.04		Ведения мяча с сопротивлением защитника. Групповые тактические действия в защите. Учебная игра.	Знать тактические действия игрока. Уметь выполнять броски.
91.	Спортивные игры. Баскетбол	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	22.04-26.04		Ведения мяча с сопротивлением защитника. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	Знать тактические действия игрока. Уметь выполнять броски.
92.	Спортивные игры. Баскетбол	ОФП. Накрывание и отбивание мяча.	22.04-26.04		Ведения мяча. Передачи мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске в прыжке. Учебная игра.	Знать тактические действия игрока. Уметь выполнять броски.
93.	Спортивные игры.	Индивидуальные и групповые действия в	22.04-26.04		Индивидуальные и групповые действия в защите.	Знать тактические действия игрока.

	Баскетбол	защите.			Учебная игра.	Уметь выполнять броски.
94.	Легкая атлетика	ТБ на уроках л/а. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	29.04-03.05		Напомнить о правилах безопасности на уроках легкой атлетики. Спец. беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Знать ТБ на уроках л/а. Уметь прыгать в высоту способом «перешагивание».
95.	Легкая атлетика	Прыжок в высоту. К.У.- челночный бег 3*10 м. (из комплекса ГТО)	29.04-03.05		Спец. беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». К.У. - челночный бег 3*10м.	Уметь прыгать в высоту способом «перешагивание». Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью
96.	Легкая атлетика	Эстафетный бег. Челночный бег.	29.04-03.05		Закрепить технику приема и передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега. Челночный бег.	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью, метать гранату 500, 700 гр (м)
97.	Легкая атлетика	Спец. беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование.	06.05-10.05		Спец. беговые упражнения. Стартовый разгон. Повторение техники финиширования на короткие дистанции.	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью, метать гранату 500, 700 гр (м)
98.	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции. Метание гранаты. Силовые упражнения.	06.05-10.05		Провести учет двигательной подготовленности на короткую дистанцию 30м (2 попытки). Техника метания гранаты 500 гр. 700гр. Бег 1500 м в среднем темпе.	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью, метать гранату 500 гр (д) и 700 гр (м)
99.	Легкая атлетика	Метание гранаты 700 гр. Бег на 100 м. (из комплекса ГТО)	06.05-10.05		Повторение спец. беговые упражнения. Техника метания гранаты 500 гр (д) и 700 гр (м) Бег на 100 м. Бег 1500 м в среднем темпе.	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью, метать гранату 500 гр (д) и 700 гр (м)
100.	Легкая	Метание гранаты.	13.05-17.05		Закрепить технику высокого старта и	Уметь прыгать в длину с

	атлетика	Прыжок в длину с разбега. Силовые упражнения.			стартового разгона. Метание гранаты 500 гр., 700 на дальность. Техника прыжка в длину с разбега.	разбега, метать гранату 700 гр
101.	Легкая атлетика	Сдача нормативов.	13.05-17.05		Метание гранаты 500 гр., 700 гр на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Провести учет двигательной подготовленности, бег 1000м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м
102.	Легкая атлетика	Спец. прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Силовые упражнения.	13.05-17.05		Спец. прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр. 700 гр. на дальность. Техника прыжка в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату 500, 700 гр
103.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. (из комплекса ГТО)	20.05-24.05		Спец. прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр., 700 гр. на дальность. Техника прыжка в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату 500, 700 гр
104.	Легкая атлетика	Спец. беговые упражнения. К.У - бег 2000 м. Силовые упражнения.	20.05-24.05		Спец. беговые упражнения. Метание гранаты 500гр, 700 гр на дальность. К.У - бег 2000 м.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату 500, 700 гр Уметь бегать на длинные дистанции.
105.	Легкая атлетика	Спец. прыжковые упражнения. Метание гранаты.	20.05-24.05		Спец. прыжковые упражнения. Метание гранаты 500гр, 700 гр на дальность. Техника прыжка в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату 500, 700 гр