

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа с. Садовка Балтаевского муниципального района Саратовской области

«Рассмотрено» Руководитель МО <i>Болбашева Е.А./</i> Протокол № <u>1</u> от <u>«23» 01</u> 20 <u>19</u> г.	«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР-МБОУ СОШ с. Садовка <i>Степанова В.Е./</i> <u>«29» 08</u> 20 <u>19</u> г.	«Утверждено» Руководитель МБОУ СОШ с. Садовка <i>Машкина О.В./</i> Приказ № <u>1</u> от <u>«30» 08</u> 20 <u>19</u> г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре в 10 классе

Барановой Любови Ивановны, 1 категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«30» 08 2019г.

2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 21.04.2011г ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. от 30.08.2011 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2015.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана: лыжная подготовка, гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры.. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по волейболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Главной целью школьного образования является развитие компетентной личности путем включения в различные виды деятельности – познания, коммуникативность, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, творчество. Поиск смысла жизнедеятельности.

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья;

- воспитание бережного отношения к здоровью. Потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о значении физической культуры, их роль и значение в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной спортивно деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества.

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержание тематического планирования реализуются актуальные в настоящее время компетентный, личностно-ориентированный, деятельный подход, которые направлены на решение следующих задач:

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

– на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, приобщение к ценностям национальной и мировой культуры, усиление мотивации к познанию и творчеству, толерантности.

Система уроков направлена на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, отбору и анализу информации.

Формирование целостных представлений о физической культуре осуществляется в ходе творческой деятельности. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной работе..

Важнейшее значение имеет овладение учащимися коммуникативной компетенцией: формировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам. Используя для аргументации значения в области физической культуры и спорта.

**Распределение учебного времени
прохождения программного материала
по физической культуре (10–11 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X	XI		
1	Базовая часть	78	78		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	15		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14		
1.4	Легкая атлетика	28	28		
1.5	Лыжная подготовка	21	21		
2	Вариативная часть	24	24		
2.1	Кроссовая подготовка	6	6		
2.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18		
	Итого	102	102		

Содержание тем учебного материала 10-го класса

Совершенствование техники спринтерского бега

Высокий и низкий старт до 60м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Бег в равномерном и переменном темпе 20-25мин (юноши), 15-20мин (девушки). Бег 2000м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжки в длину с 13-15шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 9-11шагов.

Прыжки в высоту способом перешагивание с 9-11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания на дальность с разбега.

Метание гранаты 500-700гр. С разбега на дальность.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки, многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способов перемещения; бег с преодолением препятствий; метаниеб различных предметов из различных исходных положений.

Знание о физической культуре .

Виды соревнований по легкой атлетике, Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Выполнять обязанности судьи по видам легкоатлетических соревнований.

Освоение лыжных ходов.

Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный, двухшажный и бесшажный хода; попеременный четырехшажный ход; переход с одновременного на попеременный ход; спуски с торможением и с поворотом. Прохождение дистанции до 6 км.

Знания о физической культуре.

Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики лыжных гонок. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Гимнастика с элементами акробатики.

Совершенствование строевых упражнений; повороты в движении. Перестроение.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши. Переворот в упор силой; оборот вперед из седа верхом; вис прогнувшись и выход в сед; соскок махом вперед из виса на подколенях.

Высокая перекладина. Подтягивание в висе хватом сверху; размахивание и соскок назад; переворот в упор из виса; подъем в упор силой.

Акробатика. Длинный кувырок через препятствие, стойка на голове и руках силой; стойка на кистях; кувырок назад через стойку на кистях; акробатическое соединение из 3-4 элементов.

Лазание по канату без помощи ног.

Опорный прыжок через козла ноги врозь; через козла в длину согнув ноги; через коня в ширину боком; через коня в длину ноги врозь.

Девушки. Совершенствование строевых упражнений; повороты в движении кругом; перестроение.

Совершенствование и освоение висов и упоров: повторение упражнений на нижней жерди по программе 8 класса; переворот в упор толчком обеих ног на брусьях разной высоты. Соединение из 3-4 элементов.

Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня углом.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: повторение элементов 8 класса; сед углом на полу; перекат назад стойка на лопатках; из стойки на лопатках переворот назад в полу шпагат; соединение из 3-4 элементов.

Освоение упражнений в равновесии: повторение упражнений из 8 класса.

Овладение и совершенствование техники игры в волейбол.

Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Варианты техники приема и передачи мяча.

Совершенствование техники подачи мяча.

Варианты подачи мяча.

Совершенствование техники нападающего удара Варианты нападающего удара.

Совершенствование тактики защитных действий.

Варианты блокирования нападающего удара, страховка.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Требования к уровню подготовки

Знать:

- 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;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки

Использовать приоритетные знания и умения в практической и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовка к профессиональной деятельности и службе в армии;
- организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

УУД. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требовательности ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с различной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды и вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять гимнастические и акробатические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях

Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	11	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет

Тематическое планирование 10 класс

Легкая атлетика - 13 час

Наименование раздела программы	Тема урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля	Дата проведения
Легкая атлетика 1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки	Основные принципы системы физического воспитания. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег с этапом 100м. Техника передачи эстафетной палочки. Медленный бег 5 мин. Развитие скоростных качеств и выносливости.	Знать Т.Б. и теорию Уметь пробегать эстафету. Взаимодействия со сверстниками во время изучения материала. Понимать значение физических упражнений для развития быстроты. Выявляют самостоятельно факторы влияющие на технику передачи эстафеты	Устный опрос. Демонстрировать выполнения техники передачи эстафеты	
2	Эстафетный бег. Бег с низкого старта	Специальные беговые упражнения. Бег 100м с низкого старта. Эстафетный бег с этапом 100м. Техника передачи эстафетной палочки. Медленный бег 5 мин. Развитие скоростных качеств и выносливости.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м Получать знания о эстафетном беге. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бега с низкого старта Описывать технику выполнения эстафетного бега, устранять и выявлять ошибки	Выполнение бега 30м на результат Демонстрировать технику эстафетного бега	
3-4	Бег с низкого старта. Эстафетный бег и передача эстафеты	Специальные беговые упражнения. Бег 100м с низкого старта. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки Медленный бег 5 мин. Развитие скоростных качеств и выносливости. Правила соревнования в эстафетном беге. Факторы, влияющие на результат эстафетной команды.	Получать знания об эстафетном беге, Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения командного бега Описывать технику бега и устранять ошибки. Уметь пробегать с	Бег 100м на результат 14.2 -14.5 -15.0 сек 16.0 -16.5 -17.0 сек	

			максимальной скоростью 100м		
5-6	Прыжки в длину с разбега. Бег 100м с низкого старта. Техника безопасности при прыжках.	Бег 100м с низкого старта. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега Медленный бег 6 мин. Развитие скоростных качеств и выносливости.	Уметь прыгать в длину и выдерживать бег длительное время Контролировать технику бега. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Давать оценку технике низкого старта и выполнению бега.	Демонстрировать технику низкого старта и бег с максимальной скоростью	
7-8	Прыжки в длину с разбега. Полоса препятствий. Техника безопасности на полосе препятствий.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега Совершенствование точности разбега. Набор скорости перед прыжком. Полоса препятствий из 5-6 элементов. Техника безопасности на полосе препятствий. Медленный бег 6 мин. Развитие скоростных качеств и выносливости.	Уметь прыгать в длину, преодолевать полосу препятствий Знать Т.Б. на полосе препятствий. Научиться самостоятельно определять длину разбега. Взаимодействие со сверстниками. Описывать технику безопасности.	Выполнение прыжка в длину 460 -420 -370см 380 -340 -310см Устный опрос о фазах прыжка	
9-10	Метание гранаты. Техника безопасности при метании Бег в равномерном темпе.	ОРУ с преодолением полосы препятствий. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10м. Метание гранаты с разбега. Медленный бег 8мин. Развитие скоростных качеств и выносливости. Т.Б. при метании гранаты.	Уметь метать гранату, выдерживать длительный бег Знать Т.Б. при метании гранаты. Описывать технику метания гранаты, держание снаряда, получать знания о качествах необходимых для метания. Взаимодействие со сверстниками. Смогут давать самооценку технике метания.	Выполнение действий согласно инструкции учителя	

11-12	Метание гранаты. Бег в равномерном темпе.	ОРУ с преодолением полосы препятствий. Челночный бег 3x10м, Прыжки в длину с места. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 9 мин. Развитие скоростных качеств и выносливости. Правила соревнований по метанию.	Знать Правила соревнований по метанию. Уметь метать гранату, выдерживать длительный бег. Получат знания о ритме дыхания во время длительного бега. Взаимодействие со сверстниками. Смогут давать самооценку технике метания.	Метание гранаты на результат 38 – 32 – 26 м 23 – 18 – 12м	
13	Бег 2 км на результат. Тесты и опрос по теории.	Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий. Бег 2000м. Тесты – прыжки с места, подтягивание. Опрос по теории. Развитие скоростных качеств и выносливости.	Знать теоретические сведения Демонстрировать результаты в тестах и в беге на 2000м	Бег 2 000м 9.30 -9.00 – 8.00 мин 12.00 .11.30 - 10.00 мин	

Наименование раздела программы	Тема урока		УУД	Вид контроля	Дата проведения
Волейбол	Техника	Из истории волейбола (силовых	Уметь выполнять приемы и	Текущий	

14-15	безопасности на уроках спортивных игр. Из истории волейбола (презентация) Приемы мяча снизу, сверху, после подачи. Верхняя прямая подача.	способностей. презентация). Стойка и передвижение игроков. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижний прием мяча. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	передачи мяча Знать технику безопасности при занятиях волейболом и историю волейбола. Описывать технику приемов и передач мяча, устранять типичные ошибки. Смогут описывать технику приемов и передач мяча. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.		
16-17	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в 3. Нападающий удар.	Стойка и передвижение игроков. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача в зоны 2 и 4. Верхняя прямая подача по зонам Нападающий удар из 2 и 4 зон. зоны. Учебная игра. Развитие скоростно - силовый способностей.	Уметь выполнять передачу мяча по зонам. Описывать технику приемов и передач мяча, устранять типичные ошибки. Смогут описывать технику приемов и передач мяча. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	Текущий. Демонстрировать передачу мяча по зонам	
18-19	Верхняя прямая подача. Сочетание приемов. Нападающий удар.	Стойка и передвижение игроков. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача в зоны 2 и 4. Сочетание приемов и передач. Верхняя прямая подача и нижний прием. Прямой нападающий удар из зоны 4. Учебная игра. Развитие скоростно - силовый способностей.	Уметь применять изученные элементы в игре. Описывать технику приемов и передач мяча, устранять типичные ошибки. Смогут описывать технику приемов и передач мяча. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений и выявление ошибок.	Текущий Демонстрируют технику подачи мяча	
20-21	Позиционное нападение со сменой мест. Передача мяча одной рукой в движении.	. Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов и передач в игре. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя прямая подача и нижний прием с передачей в 3	Умение выполнять тактико-технические действия в игре Описывать технику верхней прямой подачи мяча, устранять типичные ошибки. Смогут описывать технику приемов и	Текущий	

		зону Передача мяча одной рукой в движении. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно – силовый способностей	передач мяча. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Вести диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений и выявление ошибок.		
22-23	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Стойка и передвижение игроков. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача в зоны 2 и 4. Передача мяча одной рукой в движении. Техника выполнения верхняя прямая подача по зонам. Нападающий удар из зон 2 и 4. Учебная игра по заданию. Развитие скоростно - силовый способностей.	Умение выполнять тактико-технические действия в игре. Описывать технику приемов и передач мяча, устранять типичные ошибки. Смогут описывать технику приемов и передач мяча. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений и выявление ошибок	Текущий Верхняя подача Из 10 «5» 8 – 7 «4» 7 – 6 «3» 6 – 5	
24-25	Выполнение нападающего удара по технике исполнения. Учебная игра.	Стойка и передвижение игроков. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача в зоны 2 и 4. Передача мяча одной рукой в движении Нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно - силовый способностей.	Умение выполнять тактико-технические действия в игре. Выполнение нападающего удара Описывать технику приемов и передач мяча, устранять типичные ошибки. Смогут описывать технику приемов и передач мяча. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Ведут диалог, участвуют в дискуссии и выявляют ошибки.	Текущий Выполнение техники нападающего удара	

Наименование раздела программы	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
Гимнастика	Вводный	Виды гимнастики и ее значение.	Знать технику безопасности	Текущий	

26	Т.Б. на уроках гимнастики. Повторить ранее изученные элементы. Виды гимнастики и ее значение (презентация)	(презентация). Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. ОРУ со скакалкой. Повторить ранее изученные акробатические элементы: кувьрки , стойки, мост, перевороты. Развитие гибкости.	на уроках гимнастики Уметь выполнять акробатические элементы. Получат знания об истории гимнастики. Развивают способности к дисциплине и самоорганизации.		
27-28	Акробатика. Длинный кувьрок, стойка на голове и руках. Повторить элементы акробатики	Повороты в движении. ОРУ со скакалкой. Акробатика. Юноши: длинный кувьрок через препятствие, стойка на голове и руках силой, стойка на руках у стены. Девушки: повторить акробатические элементы 7-9 классов. Развитие гибкости	. Уметь выполнять акробатические элемент, описывать технику их исполнения. Получать знания о влиянии акробатических упражнений на организм и физические способности человека. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного овладения техникой акробатических упражнений.	Текущий	Выполнение техники длинного кувьрка
29-30	Акробатика. Составление акробатического соединения из4- 5 элементов.	Повороты в движении. ОРУ со скакалкой. Акробатика. Юноши: длинный кувьрок через препятствие, стойка на голове и руках силой, стойка на руках у стены. Девушки: повторить акробатические элементы 7-9 классов. Составить акробатическое соединение из 4- 5 элементов. Развитие гибкости и силы.	Уметь выполнять акробатические элементы. Самостоятельно составить акробатическое соединение. Взаимодействуют в групповой работе. Научатся применять упражнения на развитие гибкости и силы. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений и выявление ошибок.	Текущий	Составление акробатического соединения

31- 32	Акробатика. Совершенствование акробатического соединения из 4- 5 элементов. Лазание по канату.	Повороты в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование акробатического соединения из 4-5 элементов. Лазание по канату – юноши без помощи ног, девушки любым способом. Развитие гибкости и силы.	Уметь выполнить акробатическое соединение Взаимодействуют в групповой работе. Научатся применять упражнения на развитие гибкости и силы. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений и выявление ошибок. Какие качества развивают при выполнении упражнения в лазанье по канату	Текущий Демонстрируют лазанье по канату		
33	Выполнение акробатического соединения. Лазание по канату.	Выполнение техники акробатических элементов в комбинации на оценку. Лазание по канату в два приема. Развитие гибкости и силы. Повороты в движении. ОРУ с гимнастической скакалкой	Уметь выполнять акробатическое соединение и лазание по канату. Взаимодействуют в групповой работе. Научатся применять упражнения на развитие гибкости и силы. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений и выявление ошибок.	Выполнение акробатического соединения на оценку		
34-35	Упражнения на перекладине и бревне. Опорный прыжок.	Повороты в движении. ОРУ с гимнастической скакалкой. Перекладина: переворот в упор силой, вис прогнувшись выход в сед, соскок махом вперед из вися на под коленках (юноши). Соединение на бревне из 3-4 элементов: равновесие на одной	Уметь выполнять упражнения на перекладине и брусках. Взаимодействуют в групповой работе. Научатся применять упражнения на развитие гибкости и силы. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении	Текущий		

		ноге, ходьба со взмахом прямых ног, поворот в полуприсяде кругом, ходьба на носках, соскок прогнувшись. Юноши: подтягивание в висе хватом сверху, девушки сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок. Юноши: через коня в длину боком. Девушки вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Развитие координации и силы	поставленной цели. Ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений и выявление ошибок.	Выполнение упражнения на перекладине и брусках		
36 -37	Упражнения на перекладине и бревне. Опорный прыжок.	Перестроение в движении. Круговая тренировка (7-8 станций) Опорный прыжок. Юноши: через коня в длину боком. Девушки вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Перекладина: переворот в упор силой, вис прогнувшись выход в сед, соскок махом вперед из виса на под коленках (юноши). Соединение на бревне из 3-4 элементов: равновесие на одной ноге, ходьба со взмахом прямых ног, поворот в полуприсяде кругом, ходьба на носках, соскок прогнувшись. Юноши Контроль тренировочных нагрузок по ЧСС Развитие координации и силы	Умение выполнять прыжок через коня. Выполнение упражнений на перекладине и бревне. Взаимодействуют в групповой работе. Научатся применять упражнения на развитие гибкости и силы. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений и выявление ошибок.	Выполнение упражнения на перекладине и бревне по технике исполнения		
38	Опорный прыжок на технику исполнения.	Перестроение в движении. Гимнастическая полоса препятствий (5-6 препятствий) Опорный прыжок на технику исполнения. Поднимание туловища за 1 мин. Развитие силы и гибкости. Опрос по теории из раздела гимнастика.	Уметь преодолевать препятствия. Выполнять опорный прыжок. Знать теоретические основы из раздела гимнастики Взаимодействуют в групповой работе. Научатся применять упражнения на развитие гибкости и силы.	Выполнение опорного прыжка на технику.		

			Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений и выявление ошибок.		
39	Тесты на силу, гибкость.	Перестроение в движении. ОРУ в движении и на месте. Выполнение упражнений на силу: подтягивание, отжимание, поднятие туловища за 1 мин.. Тест на гибкость – наклоны вперед стоя на гимнастической скамейке	Демонстрируют результаты в тестах. Смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Задают вопросы с целью получения нужной информации. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	Выполнение тестов: поднятие туловища за 1 мин., подтягивание на перекладине, отжимание от пола, наклоны вперед стоя на гимнастической скамейке.	
Волейбол 40 - 41	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Индивидуальные действия в защите и нападении	Выбор позиции для приема мяча. Прием мяча после отскока от сетки. Расчет траектории падения мяча при попадании в сетку. Прием мяча после подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Изучают применения индивидуальных действий. Выполняют выход по мячу. Выполняют страховку мяча у сетки. Закрепляют индивидуальные действия в защите. Получают знания о волейбольных приемах и их применении. Взаимодействуют со сверстниками. Описывают действия игроков при игре на задней линии.	Устный опрос по теме. Демонстрирование техники передачи мяча.	
42	Групповые действия в нападении	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике	Выполняют передачу для организации нападения. Смогут описывать	Текущий	

		перемещений и владение мячом. Взаимодействие двух игроков внутри линии и между линиями. Игра в три касания.	самостоятельно технику исполнения технических приемов. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
43	Одиночное блокирование.	Техническая подготовка. Стойка и передвижение. Применение одиночного блокирования. Выбор места для блокирования. Техника выпрыгивания и постановка кистей под блок. Перемещение под блок. Самостраховка после постановки блока. Учебная игра.	Выполняют одиночное блокирование и самостраховку после него. Описывают технику одиночно блокирования. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий. Демонстрирование техники одиночного блокирования.	
44	Групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов и передач в игре. Перемещение игроков под блок. Взаимодействие игроков внутри линий и между линиями. Двойное блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно – силовые качества	Выполнение перемещения и групповое блокирование. Выполняют защитные групповые действия в игровых ситуациях. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Описывают технику выполнения группового блокирования и формируют причины для применения групповой защиты.	Текущий. Демонстрируют технику группового блокирования.	
45	Тактические действия. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Техническая подготовка. Силовые упражнения. Стойка и передвижение игроков. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача в зоны 2 и 4. Тактические действия. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых способностей.	Умение играть в волейбол, выполнять тактические действия. Выполнять верхнюю подачу. Описывать технику подачи и нападающего удара, самостоятельно осваивать ее. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении	Текущий. Демонстрировать технику нападающего удара	

			поставленных целей.		
46	Тактические действия в нападении. Нападающий удар, одиночное блокирование.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов и передач. Верхняя прямая подача по зонам. Нападающий удар. Одиночное блокирование. Тактические действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых способностей.	Умение играть в волейбол, выполнять тактические действия. Получат знания о способах тактики нападения. Описывают технику блокирования и нападающего удара. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий контроль	
47	Игровые действия	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов и передач. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Тактика свободного нападения Игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	Умение играть в волейбол, выполнять тактические действия. Самостоятельно добиваться слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. Вступать в речевое общение, участвуют в диалоге.	Техника выполнения нападающего удара.	

Наименование раздела программы	Тема урока	Элементы содержания	УУД. Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	Дата проведения
Лыжная подготовка 48	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История лыжного спорта.	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Воздействие на организм человека систематических занятий на	Знать теорию и технику безопасности. Получать знания об истории лыжного спорта Вступать	Текущий	

	Воздействие на организм человека систематических занятий на лыжах.	лыжах.	в речевое общение, участвуют в диалоге.		
49	Температурные нормы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2км девушки, 3км юноши. Развитие выносливости.	Температурные нормы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2км девушки, 3км юноши. Развитие выносливости.	. Умение выполнять технику ходов и проходить дистанцию. Знать температурный режим. Смогут самостоятельно описывать технику лыжных ходов, выявляя типичные ошибки	Текущий	
50-51	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции	Тактические действия во время лыжных гонок Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	Умение выполнять технику ходов и проходить дистанцию. Знать теорию. Проявлять трудолюбие и целеустремленность при выполнении задания.	Текущий	
52-53	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции	Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одного хода на другой Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	Умение выполнять технику ходов и проходить дистанцию. Смогут самостоятельно описывать технику лыжных ходов, выявляя типичные ошибки	Выполнение техники попеременного двухшажного хода	
54-55	Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход	Разминка лыжника. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Повторить коньковый ход. Переход с одного хода на другой Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	Умение выполнять технику ходов и проходить дистанцию. Смогут самостоятельно описывать технику лыжных ходов, выявляя типичные ошибки	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	
56-57	Повороты махом. Бесшажный ход.	Повороты махом. Одновременный одношажный и бесшажный хода. Коньковый ход. Спуск с поворотом со	Умение выполнять технику ходов и проходить дистанцию	Техника выполнения одновремен	

	Прохождение дистанции	склона. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Смогут самостоятельно описывать технику лыжных ходов, выявляя типичные ошибки	ного одношажного хода	
58	Применение лыжных ходов при прохождении дистанции	Попеременный двухшажный ход. Одновременный ход. Спуски с поворотом со склона. Прохождение дистанции на результат 2км и 3км. Развитие выносливости.	Умение выполнять технику ходов при проходить дистанцию. Осознают важность выполнения техники лыжных ходов. Проявляют трудолюбие и целеустремленность.	«5» 25.00 - 17.00 «4» 27.0 – 19.00 «3» 29.0 - 20.00	
59-60	Спуски. Торможение плугом. Подъем тупающим шагом.	Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Спуски с поворотом со склона. Спуск с торможением плугом и подъем ступающим шагом. Прохождение дистанции на результат 2км и 3км. Развитие выносливости.	Умение выполнять технику ходов. Закрепить технику спуска, подъема и торможения. Смогут самостоятельно описывать технику лыжных ходов, выявляя типичные ошибки.	Техника спуска с поворотом плугом.	
61-62	Спуски. Торможение плугом. Подъем полуелочкой	Попеременный двухшажный ход. Одновременный ход. Спуски с поворотом со склона переступанием. Торможение плугом. Подъем полуелочкой. Прохождение дистанции на 2км и 3км. Развитие выносливости.	Умение выполнять технику спуска с поворотом переступанием и проходить дистанцию Смогут самостоятельно описывать технику лыжных ходов, выявляя типичные ошибки.	Техника спуска с поворотом переступанием.	
63	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции на результат.	Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Прохождение дистанции на результат 2км и 3км. Развитие выносливости.	Умение выполнять технику ходов и проходить дистанцию Осознают важность выполнения техники лыжных ходов. Проявляют трудолюбие и целеустремленность.	Лыжные гонки 15 -16 – 17мин 11-12-13мин	
64-65	Спуски с поворотом. Торможение плугом. Подъем	Попеременный двухшажный ход. Одновременный ход. Спуски с	Умение выполнять технику ходов,	Техника торможения	

	ступающим шагом	поворотом со склона. Торможение плугом. Подъем ступающим шагом. Прохождение дистанции на результат 2км и 3км. Развитие выносливости.	торможение плугом и проходить дистанцию Осознают важность выполнения техники лыжных ходов. Проявляют трудолюбие и целеустремленность.	плугом.	
67-68	Коньковый ход. Прохождение дистанции	Разминка лыжника. Техника движения рук, кон и туловища при выполнении хода в целом. Передвижение коньковым ходом. Выполнение конькового хода на технику выполнения. Прохождение дистанции 2км и 3км. Развитие выносливости.	Умение выполнять технику конькового ходов и прохождение дистанции Осознают важность выполнения техники конькового хода. Проявляют трудолюбие и целеустремленность.	Техника конькового хода	
69	Лыжные гонки	Лыжные гонки с применением тактики прохождения дистанции.. Девушки 3 км. Юноши 5 км.	Умение проходить дистанцию Осознают важность выполнения техники лыжных ходов. Проявляют трудолюбие и целеустремленность.	Лыжные гонки 25 -26 -28 18 -19 -20 мин	

Наименование раздела программы	Тема урока		УУД	Вид контроля	Дата проведения
Волейбол 70-71	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Из истории волейбола (презентация) Приемы мяча снизу, сверху, после подачи. Верхняя	Из истории волейбола (силовых способностей. презентация). Стойка и передвижение игроков. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижний прием мяча. Прием мяча с подачи. Верхняя	Уметь выполнять приемы и передачи мяча Знать технику безопасности при занятиях волейболом и историю волейбола. Описывать технику приемов и передач мяча, устранять типичные ошибки. Смогут описывать технику приемов и передач мяча. Проявляют	Текущий	

	прямая подача.	прямая подача. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.		
72-73	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в 3. Нападающий удар.	Стойка и передвижение игроков. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача в зоны 2 и 4. Верхняя прямая подача по зонам Нападающий удар из 2 и 4 зон. зоны. Учебная игра. Развитие скоростно - силовый способностей.	Уметь выполнять передачу мяча по зонам. Описывать технику приемов и передач мяча, устранять типичные ошибки. Смогут описывать технику приемов и передач мяча. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	Текущий. Демонстрировать передачу мяча по зонам	
74-75	Верхняя прямая подача. Сочетание приемов. Нападающий удар.	Стойка и передвижение игроков. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача в зоны 2 и 4. Сочетание приемов и передач. Верхняя прямая подача и нижний прием. Прямой нападающий удар из зоны 4. Учебная игра. Развитие скоростно - силовый способностей.	Уметь применять изученные элементы в игре. Описывать технику приемов и передач мяча, устранять типичные ошибки. Смогут описывать технику приемов и передач мяча. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений и выявление ошибок.	Текущий Демонстрируют технику подачи мяча	
76-77	Позиционное нападение со сменой мест. Передача мяча одной рукой в движении.	. Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов и передач в игре. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя прямая подача и нижний прием с передачей в 3 зону Передача мяча одной рукой в движении. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно – силовый способностей	Умение выполнять тактико-технические действия в игре Описывать технику верхней прямой подачи мяча, устранять типичные ошибки. Смогут описывать технику приемов и передач мяча. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Вести диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений и выявление ошибок.	Текущий	
78-79	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Стойка и передвижение игроков. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача в зоны 2 и 4. Передача мяча одной	Умение выполнять тактико-технические действия в игре. Описывать технику приемов и передач мяча, устранять типичные	Текущий	

		рукой в движении. Техника выполнения верхняя прямая подача по зонам. Нападающий удар из зон 2 и 4. Учебная игра по заданию. Развитие скоростно-силовых способностей.	ошибки. Смогут описывать технику приемов и передач мяча. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Ведут диалог, участвуют в дискуссии и выявляют ошибки	Верхняя подача Из 10 «5» 8 – 7 «4» 7 – 6 «3» 6 – 5	
--	--	--	--	--	--

Волейбол

Наименование раздела программы	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся УУД	Вид контроля	
Волейбол 80-81	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.	ОРУ со скакалкой. Стойка и перемещение игроков Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по техники безопасности при игре в волейбол	Уметь играть в волейбол, выполнять тактические и технические действия, выполнять перекат на спину. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Ведут диалог, участвуют в дискуссии и выявляют ошибки	текущий	
82-83	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	ОРУ со скакалкой. Стойка и перемещение игроков. Сочетание приемов и передач. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в волейбол, выполнять тактические и технические действия. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Ведут диалог, участвуют в дискуссии и выявляют ошибки	Текущий. Выполнение тактических и технических действий во время игры.	
84-85	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	ОРУ в движении. Стойка и перемещение игроков. Упражнения с мячом. Упражнения для совершенствования. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на	Уметь играть в волейбол, выполнять тактические и технические действия Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Ведут	Выполнение на результат верхней прямой подачи. 9-7-5 раз из 10	

	Верхняя прямая подача	груди-животе Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	диалог, участвуют в дискуссии и выявляют ошибки	8-6-4 раз из 10.	
86	Совершенствование техники нападающего удара.	ОРУ в движении. Стойка и перемещение игроков. Прием и передач мяча в парах различными способами. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в волейбол, выполнять тактические и технические действия Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Ведут диалог, участвуют в дискуссии и выявляют ошибки	Выполнение техники нападающего удара.	

Наименование раздела программы	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности. УУД	Вид контроля	Дата проведения
Легкая атлетика 87	Прыжки в высоту способом перешагивания. Техника безопасности при прыжках в высоту.	Виды легкой атлетики. Техника безопасности при прыжках в высоту. Круговая тренировка (6-7 станций). Прыжки в высоту способом перешагивания. Специальные прыжковые упражнения. Бег 5 мин с ускорением. Развитие скоростно-	Знать технику безопасности при прыжках. Объяснять технику выполнения прыжка в высоту способом перешагивания. Выполнять прыжковые упражнения. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения.	Текущий. Знать Т,Б.	

		силовых способностей			
88	Прыжки в высоту способом перешагивания.	Круговая тренировка (6-7станций). Прыжки в высоту способом перешагивания. Специальные прыжковые упражнения. Бег 7мин с ускорением. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь прыгать в высоту и оценивать текущее состояние организма. . Объяснять технику выполнения прыжка в высоту способом перешагивания. Выполнять прыжковые упражнения. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения.	Текущий	
89	Прыжки в высоту способом перешагивания. Бег с ускорением.	Правила соревнований по прыжкам в высоту. Круговая тренировка (6-7станций). Прыжки в высоту способом перешагивания. Специальные прыжковые упражнения. Бег 7мин с ускорением. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь прыгать в высоту. Знать правила соревнований по прыжкам . Объяснять технику выполнения прыжка в высоту способом перешагивания. Выполнять прыжковые упражнения. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения.	Выполнение бега 8 мин.	
90	Прыжки в высоту способом перешагивания. Учетный	Круговая тренировка (6-7станций). Прыжки в высоту способом перешагивания. Специальные прыжковые упражнения. Бег 7мин с ускорением. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь прыгать в высоту. Самостоятельно оценивать правильность выполнения прыжка. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Ведут диалог, участвуют в дискуссии и выявляют ошибки	Выполнение прыжка в высоту 135 -130-120см 120 -115-105 см	

Наименование раздела программы	Тема урока	Элементы содержания	УУД Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	
Легкая	Старт и стартовый	ОРУ в парах на сопротивление.	Уметь пробегать 100м с максимальной	Текущий	

атлетика 91-92	разгон. Бег 100м с низкого старта.	Стартовый разгон в преследовании. Бег 100м с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Переменный бег 8 мин. Развитие скорости и выносливости.	скоростью. Уметь соотносить свои действия с планируемым результатом. Способность вести диалог и достигать взаимопонимания. Владеть основами самоконтроля.		
93-94	Старт и стартовый разгон. Бег 100м с низкого старта.	ОРУ в парах на сопротивление. Стартовый разгон в преследовании. Бег 100м с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Переменный бег 10 мин. Развитие скорости и выносливости.	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью. . Уметь соотносить свои действия с планируемым результатом. Способность вести диалог и достигать взаимопонимания. Владеть основами самоконтроля.	Текущий	
95-96	Бег 100м на результат. Прыжки в длину способом согнув ноги.	ОРУ в парах на сопротивление. Стартовый разгон в преследовании. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Техника безопасности при прыжках в длину с разбега. Прыжки с места. Переменный бег 10 мин. Развитие скорости и выносливости.	Умение прыгать в длину и пробегать длинную дистанцию. . Выполнять бег 100м с максимальной скоростью. Уметь соотносить свои действия с планируемым результатом. Способность вести диалог и достигать взаимопонимания. Владеть основами самоконтроля.	Бег 100м 14.2 – 14.5 - 15.0 16.0 -16.5 - 17.0	
97-98	Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники длительного бега.	ОРУ в движении и на месте. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Переменный бег 12 мин. Развитие скорости и выносливости.	Уметь пробегать в среднем темпе длительное время. Выполнение прыжка в длину с разбега на результат.	Прыжок в длину 460-420-370 см 380-340- 310см	
99-100	Метание гранаты с разбега. Переменный бег.	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты в цель. Переменный бег 12 мин. Прыжки с места в длину. Челночный бег. Развитие скорости и выносливости.	Умение выдерживать на длительные дистанции, метать гранату в цель. Знать Т.Б. при метании гранаты. Описывать технику метания гранаты, держание снаряда, получать знания о качествах необходимых для метания.	Прыжки в длину с места.	
101	Учетный. Метание гранаты.	Преодоление полосы препятствий Метание гранаты на результат. Специальные беговые	Умение пробегать в среднем темпе длительное время. Выполнять метание гранаты на результат. Правильно	Метание гранаты 38 -32 -26м	

		упражнения. Переменный бег 15мин Развитие скорости и выносливости.	оценивать выполнение поставленных задач. Владеть основами самоконтроля.	23 -18 -12м		
102	Бег 3 км на результат. Тесты и опрос по теории.	Преодоление полосы препятствий. Бег 3000м. Влияние образа жизни на состояние здоровья. (презентация). Развитие выносливости, силы.	Знать теорию. Умение пробегать в среднем темпе длительное время.. Правильно оценивать выполнение поставленных задач. Владеть основами самоконтроля.	Выполнение бега на 3 км.		

		<p>нижний прием с передачей в 3 зону Передача мяча одной рукой в движении. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно – силовый способностей</p>			
2	<p>Совершенствование ЗУН</p> <p>Учетный</p>	<p>Стойка и передвижение игроков. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача в зоны 2 и 4. Передача мяча одной рукой в движении. Техника выполнения верхняя прямая подача по зонам. Нападающий удар из зон 2 и 4. Учебная игра по заданию. Развитие скоростно - силовый способностей.</p>	<p>Умение выполнять тактико-технические действия в игре</p>	<p>Текущий</p> <p>Верхняя подача Из 10 «5» 8 – 7 «4» 7 – 6 «3» 6 – 5</p>	
1	<p>Совершенствование ЗУН</p>	<p>Стойка и передвижение игроков. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача в зоны 2 и 4. Передача мяча одной рукой в движении. Верхняя прямая подача Нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно - силовый способностей.</p>	<p>Умение выполнять тактико-технические действия в игре</p>	<p>Текущий</p>	

