

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, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы 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, 2010.

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, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено 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.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10(ю.)	11 (ю.)	10(д.)	11 (д.)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	Вариативная часть	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- 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. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10 класса

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения учебного предмета			Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						Личностные	Мета-предметные	Предметные			план	факт
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Изучение нового материала	Высокий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (70-80 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.. Инструктаж по ТБ	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать со-бы их исправления; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; управлять эмоциями при общении и со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и спосо-	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования ТБ, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения выполнять технически е действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности представлять физическую культуру	Текущий	Комплекс 1		
2				Совершенствования	Высокий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (70-80 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. челночный бег с ускорением (3x10 м). Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье				Текущий	Комплекс 1		
3				Совершенствования	Высокий старт (до 30-40 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. челночный бег с ускорением (3x10 м)				Текущий	Комплекс 1		
4				Совершенствования	Высокий старт (до 30-40 м), челночный бег с ускорением (3x10 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки				Текущий	Комплекс 1		
5				Учетный	Бег на результат (100 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»				Бег 100 м: Ю: «5»- 13,5 с.; «4»- 14,0 с.; «3»- 14,3 с.	Комплекс 1		

									«3»- 14м			
9				Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание гранаты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств				Ю: «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3»- 410 см Д: «5» - 400 см; «4» - 370 см; «3»- 340 см	Ком- плекс 1		
10	Бег на средние дистанции	2	Комбинированный	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»				Текущий	Ком- плекс 1			
11			Учетный	Бег в равномерном темпе. Бег 2000(д)-3000(м) м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»				Ю: «5»- 13, 50 мин; «4»- 14,50 мин; «3»- 15,50 мин Д: «5»- 10, 30 мин; «4»- 11,30 мин; «3»-	Ком- плекс 1			

									12,30 мин			
12	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и лыжами, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; демонстрировать уровень физической подготовленности	Текущий	Комплекс 1		
13				Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
14				Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
15				Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
16				Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
17				Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
18				Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.				Текущий	Комплекс		

					ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости					1		
19				Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
20				Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км – дев, 3 км - мал). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости				М: 16,00 мин Д: 10,30 мин	Комплекс 1		
21	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	6	Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), Смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления оцени-	Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации, знать правила профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, знать термины-	Текущий	Комплекс 2		
22				Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»				Текущий	Комплекс 2		

23			Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	вать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	вать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	логии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; демонстрировать уровень физической подготовленности	Текущий	Комплекс 2		
24			Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей				Текущий	Комплекс 2		
25			Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей				Текущий	Комплекс 2		
26			Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис про-				Оценка техн. выполнения	Комплекс 2		

					гнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей								
27		Опорный прыжок. Строевые упражнения	6	Комбинированный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей					Текущий	Комплекс 2		
28				Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей					Текущий	Комплекс 2		
29				Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей					Текущий	Комплекс 2		
30				Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении, ОРУ с мяча-					Текущий	Комплекс 2		

					ми. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей							
31				Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей				Текущий	Комплекс 2		
32				Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей				Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		
33		Акробатика	6	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс 2		
34				Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс 2		
35				Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс 2		

36				Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс 2			
37				Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей				Текущий	Комплекс 2			
38				Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей				Оценка техн. выполнения кувырок, стойки на лопатках	Комплекс 2			
39	Спортивные игры	Волейбол	18	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать чтобы их исправления, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использо-	Знать правилам ТБ на занятиях спортивными играми, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Текущий	Комплекс 3			
40				Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»				Текущий	Комплекс 3			
41				Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»				Текущий.	Оценка техн. вып-я	Комплекс 3		
42				Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»								

					ставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	вать их в игровой и соревновательной деятельности.	спортивных игр; владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, подачи в процессе игр; играть в мини-волейбол (пионербол), демонстрировать уровень физической подготовленности	стойки и передвиж-й			
43			Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»				Текущий	Комплекс 3		
44			Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б				Текущий	Комплекс 3		
45			Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				Текущий	Комплекс 3		
46			Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				Текущий	Комплекс 3		
47			Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				Текущий	Комплекс 3		
48			Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				Текущий	Комплекс 3		
49			Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				Текущий	Комплекс 3		
50			Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				Текущий	Комплекс 3		
51			Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				Текущий	Комплекс 3		

52			Комплексный	мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	плекс 3		
53			Комплексный								
54			Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3		
55			Комплексный								
56			Комплексный								
57	Баскетбол	27	комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную по-	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать чтобы их исправления, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Знать правилам ТБ на занятиях спортивными играми, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность спортивных игр; владеть мячом: держание, передачи на расстоя-	Текущий	Комплекс 3		
58			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола				Текущий	Комплекс 3		
59			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной				Текущий	Комплекс		

				высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	мощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		ние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол (стритбол) демонстрировать уровень физической подготовленности		3		
60			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 3		
61			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий				Текущий	Комплекс 3		
62			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Пра-				Текущий	Комплекс 3		

					вила соревнований								
63				Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Текущий	Комплекс 3			
64				Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Оценка техники ведения мяча на месте				
65				Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Текущий	Комплекс 3			
66				Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Текущий	Комплекс 3			
67				Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорд-х качеств				Текущий	Комплекс 3			
68				Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорд-х качеств				Текущий	Комплекс 3			
69				Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорд-х качеств				Текущий	Комплекс 3			

70			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Текущий	Комплекс 3		
71			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Текущий	Комплекс 3 Оценка техники броска снизу в движении		
72		Комплексный									
73		Комплексный					Текущий				
74			Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Текущий	Комплекс 3		
75			Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок).				Текущий	Комплекс 3		
76		Совершенствования	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств								

77			Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3		
78			Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств				Текущий	Комплекс 3		
79			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			Текущий. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	3			
80		Комплексный									
81		Комплексный									
82		Комплексный									
83		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-						Текущий	Комплекс 3	

					баскетбол. Развитие координационных качеств							
84	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9	Комбинированный	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и лыжами, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; демонстрировать уровень физической подготовленности	Текущий	Комплекс 4		
85				Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 4		
86				Комбинированный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 4		
87				Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 4		
88				Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 4		

89				Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 4		
90				Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 4		
91				Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 4		
92				Учетный	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости				Ю: «5»- 13, 50 ; «4»- 14,50 ; «3»- 15,50 Д: «5»- 10, 30 ; «4»- 11,30 ; «3»- 12,30	Комплекс 4		
93	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции	2	Комбинированный	Бег в равномерном темпе {1000 м}. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательно-	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать со-бы их исправл	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования ТБ, оказывать посильную	Текущий	Комплекс 4		
94				Совершенствования								

95	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Комбинированный	Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	сти, взаимопомощи и соперничества проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	ения; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; управлять эмоциями при общении и со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; ви-	помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения выполнять технически и действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигатель-	Текущий	Комплекс 4		
96			Совершенствования	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета				Текущий	Комплекс 4		
97			Совершенствования	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма				Текущий	Комплекс 4		
98			Учетный	Бег на результат (<i>100 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки				Текущий	Комплекс 4		
99			Учетный	Бег на результат (<i>100 м</i>), Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу				Бег 100 м: Ю: «5»- 13,5 с.; «4»- 14,0 с.; «3»- 14,3 с. Д: «5»- 17,0 с.;	Комплекс 4		

							деть красоту движений, выделять и обосновывать чужие признаки в движениях и передвижениях человека;	ных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	«4»-17,5 с.; «3»-18,0 с. «3» - 9,7с.			
100	Прыжок в высоту. Метание гранаты	3	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание гранаты на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств					Текущий	Комплекс 4		
101			Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых качеств					Текущий	Комплекс 4		
102			Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств					Текущий Оценка метания гранаты: Ю: «5» — 32 м; «4» -28м; «3»-	Комплекс 4		

									26м Д: «5» — 22 м; «4» -18м; «3»- 14м			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

МОУ СШ № 117