

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
им. Ю.К. КАРАКЕТОВА а. ЭЛЬТАРКАЧ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА
ФИЗИКУЛЬТУРА

(наименование учебного предмета (курса))

10

(уровень, ступень образования)

2017 – 2018 учебный год

(срок реализации программы)

Физкультура В.И. Дях А.А. Зланевич «Просвещение», 2010

(название, автор, издательство, год издания)

Количество часов всего: *102* в неделю *3*

Ботаников Нильс Османисвич

Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую учебную программу.

Физкультура, первая квалификационная категория.

(преподаваемый предмет, квалификационная категория)

2017 – 2018 учебный год

Пояснительная записка

Физическое воспитание в средней общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающие двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении.

Физическое воспитание формирует полезные привычки, причает школьников соблюдать правила личной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося.

Целью физического воспитания для всех ступеней системы образования является содействие всестороннему развитию личности учащегося средствами физической культуры.

Данная цель конкретизирована следующими задачами:

- формирование у учащихся идеала физически совершенной личности;
- включение их в активную физкультурную деятельность, направленную на физическое и духовное совершенствование, формирование здорового образа жизни;
- обучение учащихся необходимым знаниям, жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование и закрепление гигиенических навыков.

Общие задачи получают своё конкретное выражение в каждом классе с учётом возраста, пола, индивидуальных способностей школьников.

Содержание программы должно обеспечивать поэтапное формирование физической культуры личности. Основные формы организации образовательного процесса в школе – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в секциях и кружках.

Содержание общеобразовательной программы по физической культуре в школе предусматривает введение третьего часа недельной нагрузки и направлено на выполнение федерального компонента стандарта образования по физической культуре, и соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы физического воспитания (1-11 классы) – авторы Лях В.И. и Зданевич А.А., с учётом основных направлений развития физической культуры:

Оздоровительное направление – ориентировано на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости.

- ❖ на ступени среднего (полного) образования (базовый уровень) – использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации индивидуального двигательного режима.

Спортивное направление – углубленное изучение одного или нескольких видов спорта, предусмотренных программой на вариативную (дифференцированную) часть ФК.

- ❖ лёгкая атлетика (кроссовая подготовка), бадминтон, футбол.

Общеразвивающее направление – ориентировано на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ начального, основного среднего (полного) образования;

❖ на базовом уровне среднего (полного) образования – индивидуальные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания (атлетическая гимнастика – юноши);
ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес и др. (девушки).

Упорядоченная последовательность учебных требований к знаниям (двигательным умениям, навыкам, уровням физической подготовленности) и перечень задач излагаются в программе в соответствии с основополагающими закономерностями физического воспитания и учётом возрастных особенностей учащихся.

Качество учебно-воспитательного процесса в значительной мере зависит от правильного планирования. Основными документами планирования являются: годовой план-график освоения учебного материала и документы поурочного планирования (поурочные планы, планы-конспекты уроков).

При планировании последовательность освоения знаний, умений и навыков, время, затрачиваемое на изучение отдельных технических действий, устанавливает учитель физической культуры. При этом учитываются пол, возраст, техническая подготовленность учащихся и другие факторы. Учителю предоставлено право выбирать такое содержание учебного материала программы для развития качеств, которое в наилучшей мере способствует решению задач физического воспитания, выполнению учебных требований, нормативов. Он может использовать в своей работе имеющиеся рабочие программы, апробированные в других школах, а также разработать свою индивидуальную программу в той её части, которая относится к воспитанию физических качеств.

На каждом уроке необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся. Для этого надо тщательно изучать их физическую подготовленность, функциональные возможности, учитывать данные медицинских осмотров.

Директор, учителя и медицинские работники школы постоянно заботятся о систематическом и строгом соблюдении мер по предупреждению травматизма. Учитель должен выполнять все методические требования к построению и проведению урока, обучать учащихся приёмам самостраховки и помощи, не допускать их переутомления, требовать выполнения санитарно-гигиенических требований и норм в местах занятий и правил техники безопасности при пользовании спортивным инвентарём и оборудованием, поддерживать дисциплину

На уроках физической культуры учащиеся должны заниматься в спортивной одежде и обуви. Учащиеся, временно освобождённые от занятий по состоянию здоровья, обязаны присутствовать на уроках физической культуры и выполнять посильные задания учителя: помогать в судействе, подготавливать мелкий инвентарь и т.п.

В результате освоения содержания образовательной программы «Физическая культура» выпускники должны проявлять:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, добровольное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объёме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

Итоговая отметка по предмету «Физическая культура» выставляется на основании оценки знаний, двигательных умений, навыков и результатов выполнения контрольных упражнений по физической подготовленности. Невыполнение нормативов физической подготовленности по независящим от школьника обстоятельствам (отставание в физическом развитии, болезнь и др.) не является основанием для снижения итоговой отметки по предмету при выполнении других учебных требований программы и высоким прилежанием на занятиях.

Учебно-методическое обеспечение:

- В.И. Лях А.А. Зданевич, Физическая Культура 10 класс.
«Просвещение», 2010 г.
М.В. Виденкин, Внеклассные мероприятия по физкультуре в школе
Волгоград, «Учитель», 2007 г.
М.В. Виденкин, Спортивные праздники и мероприятия в школе
Волгоград, «Учитель», 2007 г.

Календарно - тематическое планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю 10 - класс

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- (В.У.) вводные уроки;
 - (Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;
 - (См.У.) смешанные уроки;
 - (У.У.) учётные уроки;
 - (С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.
- Б) Методы ведения урока:
- (Ф.М.) фронтальный метод;
 - (П.М.) поточный метод;
 - (Пс.М.) посменный метод;
 - (Г.М.) групповой метод;
 - (И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ урока	Виды урока	Разделы Программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта среднего образования по физической культуре	Темы уроков по классам		Формы контроля	Оснащённость урока	Календарные сроки изучения	Дата проведения	
				10 класс					план	факт
1	В.У. Ф.М.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	Инструкции и журнал по технике безопасности	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по технике безопасности	Сентябрь.		
2	С.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров	Корректиров ка техники бега	Корректиров ка техники бега	Беговая дорожка	Сентябрь.		
3	С.У. П.М.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Закрепление Совершенство вание Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5 повторений)	Корректиров ка техники поворотов	Корректиров ка техники поворотов	Беговая дорожка	Сентябрь.		

4	С.У. Г.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег на 1000 метров	Корректиров ка техники бега	Беговая дорожка	Сентябрь.	
5	С.У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег на 60 метров	Корректиров ка техники бега	Беговая дорожка	Сентябрь.	
1	2	3	4	5	6	7	8	
6	С.У. П.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Закрепление ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине	Корректиров ка техники исполнения	Перекладина, гимнастическая стенка	Сентябрь.	
7	Н.У. Ф.М.	ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»	Фронтальный и опрос	УП.	Сентябрь.	
8	У.У. Пс.М.	Определение уровня ОФК (скорость, сила)	Развитие ОФК	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)	Фиксировани е результатов	Беговая дорожка, секундомер, перекладина, ЖУР	Сентябрь.	
9	У.У. Пс.М.	Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость)	Развитие ОФК	Тест – наклон вперед из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд	Фиксировани е результатов	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР	Сентябрь.	
10	У.У. Ф.М.	Определение уровня ОФК (общая выносливость)	Развитие ОФК	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов	Фиксировани е результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Сентябрь.	
11	У.У. Ф.М.	Определение уровня ОФК (скоростно- силовые качества, сила)	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине	Фиксировани е результатов	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	Сентябрь.	
12;	С.У. П.М.	Легкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Закрепление Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «протгнувшись» с 13- 15 шагов разбега	Корректиров ка техники исполнения	Прыжковая яма, рулетка шагов разбега, попадания на брусок	Сентябрь.	
13	С.У. П.М.	Легкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Закрепление Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «протгнувшись» с 13- 15 шагов разбега	Корректиров ка техники исполнения	Прыжковая яма, рулетка шагов разбега, попадания на брусок	Сентябрь.	
14	С.У. И.М.	Легкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки	Сентябрь.	
С.У.	П.М.	Первая атлетика	ПВ и навыки	Эстафетный бег на 100 метров на	Контроль за	Беговая	Сентябрь.	

15	Г.М.	(эстафетный бег)	основные ТТД в лёгкой атлетике	стадионе	передачей палочки	дорожка, палочки		
1	2	3	4	5	6	7	8	
16	С.У. П.М.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров на результат	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Октябрь.	
17	С.У. П.М. И.М.	Лёгкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление Совершенствование Техника метания гранаты на точность и дальность. 700 г (м); 500 г (д)	Корректировка техники метания	Сектор для метания, гранаты, ЖУР	Октябрь.	
18	С.У. Г.М. У.У.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Октябрь.	
19	Г.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление Совершенствование Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.	
20	П.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление Совершенствование Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.	
21	И.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление Совершенствование Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.	
22	С.У. И.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление Совершенствование Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.	
23; 24	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.	
25; 26	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.	
27	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление Совершенствование Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.	
28	С.У. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.	

№	У.У. П.М.	С.У. И.М. П.М.	Вид спорта	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных	Закрепление	Совершенствование		Корректировки ка техники исполнения	Спортивная площадка, мячи	Месяц
						Закрепление	Совершенствование			
29	У.У. П.М.		Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных	Варианты бросков мяча в корзину в движении	Совершенствование	Корректировки ка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь	
30	Г.М. С.У.		Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных	Закрепление Тактика стремительного нападения	Совершенствование	Корректировки ка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь	
31	С.У. И.М.		Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных	Закрепление Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	Совершенствование	Корректировки ка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь	
32	С.У.		Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных	Закрепление	Совершенствование	Корректировки ка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь	
33	С.У. Г.М.		Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	Совершенствование	Корректировки ка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь	
34; 35	С.У. Г.М.		Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Совершенствование	Корректировки ка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь	
36	С.У. И.М. Г.М.		Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	Совершенствование	Корректировки ка техники движений	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь	
37	С.У. И.М. Г.М.		Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных	Закрепление Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	Совершенствование	Корректировки ка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь	
38	С.У. И.М. П.М.		Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	Совершенствование	Корректировки ка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь	
39	С.У. И.М. П.М.		Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных	Совершенствование прямой верхней передачи	Совершенствование	Корректировки ка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь	
40; 41	С.У. И.М. П.М.		Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных	Совершенствование прямого нападающего удара	Совершенствование	Корректировки ка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь	
1	2	3	4	5	6	7	8			

42	С.У. И.М. П.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе	Корректиров ка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	
43	С.У. И.М. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	Корректиров ка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	
44	С.У. Г.М. И.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	Корректиров ка техники действия	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
45	С.У. Г.М. И.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	Корректиров ка техники действия	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
46; 47	С.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Корректиров ка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
48; 49	С.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректиров ка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
50	У.У. Ф.М.	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Освоены техники безопасности, профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи	Фронтальные и опрос, практические умения	Инструкции, журнал по технике безопасности	Декабрь.
51	С.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег в равномерном темпе до 12 минут	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Измерение пульса до и после бега	Спортзал
52	С.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Бег в равномерном темпе до 18 минут	Измерение пульса до и после бега	Спортзал
53	С.У. П.М. У.У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Закрепление Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча	Фиксировани е результатов	Спортзал, стойки, гимнастические скамейки, мячи, ЖУР	Январь.
54	С.У. П.М. У.У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног	Перекладина, гимнастическ ая стенка, ЖУР		Январь.
1	2	3	4	5	6	7	8
55	С.У.	ОРУ (скоростная выносливость); атлетическая гимнастика	Развитие ОФК	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	Индивидуали зация нагрузки и отягощений	Спортзал,	Январь.
56	И.М. Г.М. Н.У. С.У. Г.М.	Игра на базе баскетбола	Развитие ОФК ДУ и навыки, основные ТТД в	Игра в «Стрибол» по основным правилам	Корректиров ка техники и	тренажёр, гантели, гири Баскетбольная площадка, мячи	Январь. Январь. Январь.

57; 58	С.У. Г.М.	Игра на базе баскетбола	спортингах ДУ и навыки, основные ТТД в спортингах	Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Тактики игры Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Январь.	
59	С.У. Ф.М.	ОЗ. ОРУ (координация)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метров (д); с 13-15 метров (м)	Оценка практических умений. Корректировка техники метания	УП, шины, бинты, жгут, мишень, малые мячи	Февраль.	
60	С.У. Н.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	Февраль.	
61	С.У. Н.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на на коленях, наклон назад (д)	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	Февраль.	
62	С.У. Н.У. П.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Темповый переворот боком «колесо», два переворота	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	Февраль.	
63; 64	С.У. Ф.М. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	Февраль.	
65; 66	С.У. Ф.М. И.М.	Атлетическая гимнастика	Развитие ОФК	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	Индивидуальная нагрузка и отягощений	Спортзал, тренажёр, отягощения	Февраль.	
67	С.У. Ф.М. У.У.	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)	Фронтальный опрос. Фиксирование результатов	УП. Спортзал, скакалки, секундомер	Февраль.	
1	2	3	4	5	6	7	8	
68	С.У. Г.М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	Корректировка техники движений	Спортзал, набивные мячи	Февраль.	
69	С.М. П.М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг)	Корректировка техники движений	Спортзал, набивные мячи	Февраль.	
70	С.У. Ф.М.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег до 12 минут Равномерный бег до 15 минут	Снятие пульса до и после бега	Спортзал, секундомер	Февраль.	
	С.У.	ОРУ (координация)		Совершенствование техники метания	Корректировка	Спортзал, малые мячи	Март.	

71	И.М.		Развитие ОФК	малого мяча в цель с 16-18 метров		ка техники метания	мячи, мишень		
72	С.У. П.М.	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	Дозировка нагрузки	Дозировка нагрузки	Спортзал, канат	Март.	
73	С.У. Г.М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	Дозировка нагрузки	Дозировка нагрузки	Спортзал, гантели, набивные мячи	Март.	
74	С.У. Г.М.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	Корректировка ка техники движений	Корректировка ка техники движений	Спортзал	Март.	
75	С.У. Г.М. У.У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Челночный бег 3x10; 4x10 метров	Фиксирование результатов	Фиксирование результатов	Спортзал, ЖУР	Март.	
76	С.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Корректировка ка техники и тактики игры	Корректировка ка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Март.	
77	С.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Корректировка ка техники и тактики игры	Корректировка ка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Март.	
78; 79	С.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка ка техники и тактики игры	Корректировка ка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Март.	
80	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов баскетбола	Корректировка техники и тактики игры	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Март.	
81	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Март.	
82	С.У. П.М	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Совершенствование техники тройного прыжка с места	Корректировка техники прыжка	Корректировка техники прыжка	Спортзал, измерительная рулетка	Апрель.	
1	2	3	4	5	6	7	8		
83; 84	С.У. Ф.М.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)	Корректировка ка техники и тактики бега	Корректировка ка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион	Апрель.	
85	У.У. Г.М.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	Фиксирование результатов	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, стадион	Апрель.	
86	Ф.М. С.У. Г.М.	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)	Фронтальный опрос. Индивидуальная зация	Фронтальный опрос. Индивидуальная зация	УП. Беговая дорожка	Апрель.	
87	С.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Бег на 100 метров Бег на 200	Корректировка ка техники и тактики бега	Корректировка ка техники и тактики бега	Беговая дорожка,	Апрель.	

			лёгкой атлетике		метров	тактики бега	секундомер		
88	У.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	Фиксировани е результатов	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Апрель.		
89;	С.У. П.М.	Лёгкая атлетика (скороотно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	Корректиров ка техники разбега и прыжка	Прыжковая яма, измерительная рулетка	Апрель.		
90	И.М.	Лёгкая атлетика (скороотно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	Фиксирование результатов	Прыжковая яма, измерительная рулетка	Апрель.		
91	У.У. С.У.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок: бег 2000 метров (л); 3000 метров (м)	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Апрель.		
92	У.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок: бег 2000 метро на результат	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Апрель.		
93	Н.У. Ф.М.	ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»	Фронтальный опрос	УП	Апрель.		
94	У.У. И.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (л)	Фиксирование результатов	Высокая и низкая перекладина	Май.		
95	У.У. П.М.	ОРУ (скороотно- силовые качества)	Развитие ОФК	Учётный урок: прыжки в длину с места	Фиксирование результатов	Измерительная рулетка, ЖУР	Май.		
96	У.У. И.М.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	Фиксировани е результатов	Линейка, ЖУР	Май.		
97	У.У. И.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Фиксирование результатов	Спортзал, ЖУР	Май.		
1	2	3	4	5	6	7	8		
98	У.У. И.М.	ОРУ (скороотно- выносливость)	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд	Фиксировани е результатов	Секундомер, ЖУР	Май.		
99; 100; 101; 102;	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся Повторение пройденных теоретических тем по ФК Подведение итогов учебного года	Корректиров ка техники и тактики игры Выставление годовых оценок	Футбольное поле, мячи	Май.		