



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ваховская общеобразовательная средняя школа»
Нижевартовский район


Согласовано: 
зам. директора по УР Л.В. Зуенок
«29» августа 2019г.

Утверждено:
директор Л.В. Щеблыкина 
приказ по школе № 327
от «29» августа 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 10 класса
на 2019-2020 учебный год

разработал
учитель по физической культуре
Шабурников С.В.

Рассмотрено на заседании МС
Протокол № 1 от 28 августа 2019г
руководитель МО  С.И. Аев

2019г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для обучающихся 10 классов

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии с нормативной правовой базой в области образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2 п.9, ст.12 п.7);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ № 345 от 28.12.2018 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
5. Образовательная программа МБОУ Ваховская ОСШ (приказ от 31.08.2015г. № 374 с изменениями от 29.08.2019 № 326);

6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 №1/15);

7. Положения МБОУ Ваховская ОСШ " О порядке разработки и утверждения рабочей программы по учебному предмету педагога, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приложение 2 к приказу от 20.05.2016г № 223); В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изучения Физической культуры на ступени основного общего образования, изложенные в пояснительной записке к Комплексной программе физического воспитания 1–11 классов, а так же цели задачи Образовательной программы МБОУ Ваховская ОСШ.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивно-рекреационной направленностью.

Задачи учебного предмета:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни.
- Совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психологических процессов.
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности.

- Создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойств организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния.
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью

2. Требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

— осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Демонстрировать:

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Девушки</i>	<i>Юноши</i>
Скоростные	Бег 100 м/с	16.0	14,3 –
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	210
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	-	10
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	13	–
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	11.20	8,50

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

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

3.Содержание программы

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности. Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры). Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом). **Оздоровительные системы физического воспитания.** Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке. Атлетическая гимнастика (*юноши*) и шейпинг (*девушки*) как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли). Правила тестирования и оценки физической работоспособности (на примере пробы Р\УС 170).

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой.

Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Тестирование физической работоспособности.

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма (с помощью «клиностатической пробы» и «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 Класс	
		Юноши	Девушки
1	Базовая часть	61	61
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	25	25
2	Вариативная часть	44	44
2.1	Баскетбол	26	26
2.2	Лыжная подготовка	18	18
	Итого	105	105

Календарно-тематическое планирование.

Раздел программы	№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки обучающихся			Дата проведения	
					предметные	метапредметные	личностные		
Легкая атлетика 18ч.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт. Стартовый разгон. Вводный	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Знать терминологию спринтерского бега.	Выполнять технику спринтерского бега - стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при встречной эстафете.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	03.09	
	2	Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. Комплексный	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега.	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывать правила измерения результатов в легкой атлетике.	Выполнять технику спринтерского бега - стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		

	3	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Комплексный	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать высокий старт. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Выполнять технику спринтерского бега - стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	06.09	
	4	Низкий старт. Финиширование. Комплексный	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать высокий старт. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Выполнять технику спринтерского бега - финиширование. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам. находить с ними общий язык и общие интересы.	10.09	
	5	Бег 100 метров на результат. Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Демонстрировать технику спринтерского бега в беге на результат. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые	Выполнять технику спринтерского бега на результат. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи	12.09	

				действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований в спринтерском беге.		опыта.	и сопереживания		
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать терминологию прыжков в длину.	Выполнять технику прыжка в длину - отталкивание. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину. Выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	13.09		
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Отталкивание. Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Много	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые	Выполнять технику прыжка в длину - отталкивание. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину. Выполнять метание мяча на заданное	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	17.09		

			скоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	действия в условиях учебной деятельности. Знать терминологию метания.	расстояние.					
8	Прыжок в длину на результат. Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по прыжкам в длину.	Выполнять технику прыжка в длину - отталкивание. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	19.09			
9	Метание гранаты из различных положений. Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной	Выполнять технику прыжка в длину - отталкивание. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	20.09			

				деятельности. Знать правила соревнований по прыжкам в длину.			.		
	10	Метание гранаты на дальность с разбега Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега на средние дистанции. Выполнять правила подвижной игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять Положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	21.09	
	11	Метание гранаты на дальность Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега на средние дистанции. Выполнять правила подвижной игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	24.09	
	12	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Преодоление препятств	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	26.09	

		ий. Комплексный	выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ на месте.		доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
13	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Преодоление препятствий.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ на месте.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	27.09		
14	Бег в равномерном темпе до 16 мин. Развитие выносливости. Комплекс	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	01.10		

		ный		деятельности.	ОРУ с гимнастическими палками.	опыта.			
	15	Бег в равномерном темпе до 17 мин. Развитие выносливости. Комплексный	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ с гимнастическими палками.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	03.10	
	16	Бег в равномерном темпе до 18 мин. Преодоление препятствий. Комплексный	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ с гимнастическими палками.	Технически Правильно Выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	04.10	
	17	Бег в равномерном темпе до 19 мин.	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им	Проявлять положительные качества личности и управлять	08.10	

		Развитие выносливости. Совершенствования	беговые упражнения. Развитие выносливости.	силы и координации при выполнении упражнений в висячем положении. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ с гимнастическими палками.	объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		
18	Бег 2000 метров на результат. Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику опорного прыжка и технику упражнений на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять прыжок ноги врозь. Выполнять ОРУ без предметов.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	10.10		
Волейбол 10 часов.									
19	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие	Изучение инструкций Фронтальный опрос Корректировка техники движений	Знать: технику безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	08.10		

			скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.						
20	Совершенство техники и тактики игры в волейбол Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Изучение инструкций Фронтальный опрос Корректировка техники движений	Знать: технику безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать ИХ В игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	09.10		
21	Совершенство техники и тактики игры в волейбол Учебная игра Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Характеризовать явления (действия и поступки), давать, им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	14.10		
22	Совершенство	Стойки и	Корректировка	Знать: правила	Находить	Проявлять	15.10		

		<p>ствование техники и тактики игры в волейбол</p> <p>Учебная игра</p> <p>Совершенство</p>	<p>передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>техники исполнения</p> <p>Корректировка техники и тактики игры</p>	<p>игры в волейбол, правила соревнований</p> <p>Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре</p>	<p>ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	<p>дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>		
23	<p>Совершенство</p> <p>техники и тактики игры в волейбол</p> <p>Комплексный</p>	<p>Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Контроль техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками</p>	<p>Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований</p> <p>Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	16.10		
24	<p>Совершенство</p> <p>техники и тактики игры в волейбол</p>	<p>Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая</p>	<p>Контроль техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками</p>	<p>Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований</p> <p>Уметь: выполнять</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные упражнения. использовать их в игровой и</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах</p>	21.10		

		Комплексный	подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		тактико-технические действия в игре	соревновательной деятельности.	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
25	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол Учебная игра Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	22.10		
26	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол Учебная игра	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	23.10		

		Совершенство ствования	Прямой нападающий удар из 3-й зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.						
27	Прямой нападающий удар. Учебная игра Совершенство ствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	05.11		
28	Совершенство ствование техники и тактики	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием,	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,	Активно включаться в общение и взаимодействие с со	06.11		

		игры в волейбол Учебная игра Совершенствования	передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	игры	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	отбирать способы их исправления.	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
Гимнастика 18 часов.									
29	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Изучение инструкций Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения	Знать: технику безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике Уметь: выполнять строевые приемы, выполнять элементы на перекладине.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	09.11		
30	Упражнения на низкой и	Повороты в движении. Перестроение из	Корректировка выполнения команд Корректировка	Знать: назначения строевых команд	Технически правильно выполнять двигательные	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	11.11		

		высокой переклади не Совершенство	колонны по одному в колонну по четыре, восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на высокой перекладине (ю) Подъём толчком двух на верхнюю жердь (д) развитие силы.	исполнения упражнений	и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять строевые приемы, выполнять элементы на перекладине.	упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	упорство в достижении поставленных целей.		
31	Упражнения на низкой и высокой перекладине Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на высокой перекладине (ю) Подъём толчком двух на верхнюю жердь (д) развитие силы	Фиксирование результата Девушки: «5»- 18р.; «4»- 15р.; «3»- 12р.; Корректировка выполнения команд Корректировка исполнения упражнений	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	12.11		
32	Упражнения на низкой и высокой	Толчком двух вис согнувшись девушки. Упражнения на	Корректировка техники выполнения упражнений, индивидуализация	Знать: назначения строевых команд и приемов,	Технически правильно выполнять двигательные упражнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со	13.11		

		переклади не Совершенствования	перекладине (юн.)	нагрузки	владеть терминологией Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
33	Упражнения на перекладине и разновысоких брусьях. Совершенствования	Толчком двух вис согнувшись девушки. Упражнения на перекладине (юн.)	Стойка на руках (с помощью) Совершенствования	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	18.11		
34	Упражнения на перекладине и разновысоких брусьях. Совершенствования	Комбинации из разученных элементов. Развитие силы	Комбинации из разученных элементов Совершенствования	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять акробатические элементы программы в	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	19.11		

					комбинации (5 элементов)				
	35	Упражнения на перекладине и разновысоких брусьях. Совершенствования	Комбинации из разученных элементов. Развитие силы.	Оценка техники выполнения акробатической комбинации Комплексный	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Технически правильно выполнять двигательные упражнения. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	20.11	
	36	Упражнения на перекладине и разновысоких брусьях Совершенствования	ОРУ со скакалками. Комбинации из разученных элементов. Развитие силы.	Опорный прыжок через козла. Совершенствования	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять опорный прыжок через коня	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	25.11	
	37	Упражнения на перекладине и разновысоких брусьях Совершенствования	ОРУ со скакалками. Комбинации из разученных элементов. Развитие силы и	Прыжок углом (конь в ширину) Совершенствования	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную	Проявлять положительные качества личности и управлять своими	26.11	

		оких брусьях Совершенствования	скоростно-силовых качеств.		терминологией Уметь: выполнять опорный прыжок через коня	оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		
38	Упражнения на перекладине и разновысоких брусьях Совершенствования	ОРУ со скакалками. Комбинации из разученных элементов. Развитие силы и скоростно-силовых качеств..	Корректировка техники выполнения прыжка	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять опорный прыжок через коня	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	27.11		
39	Упражнения на перекладине и разновысоких брусьях Совершенствования	ОРУ со скакалками. Комбинации из разученных элементов. Развитие силы и скоростно-силовых качеств.	Корректировка техники выполнения прыжка	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять опорный прыжок через коня	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	02.12		
40	Акробатические элементы. Совершенствование	Кувырки, переворот боком ст. на лопатках, мост. (д) ст. на голове и руках, выход.	Контроль выполнения техники опорного прыжка	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	03.12		

			Силой длинный кувырок. Развитие скоростно-силовых качеств.		терминологией Уметь: выполнять опорный прыжок через коня	оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	на принципах уважения и доброжелательности. взаимопомощи и сопереживания		
41	Акробатические элементы. Учетный	Кувырки, переворот боком ст. на лопатках, мост. (д) ст. на голове и руках, выход. Силой длинный кувырок. Развитие скоростно-силовых качеств.		Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять опорный прыжок через коня	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управляет. своими эмоциями 4 различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	04.12		
42	Акробатическая комбинация.	Комбинация из 4 – 5 акробатических элементов. Развитие координационных способностей.	Контроль выполнения техники опорного прыжка	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять опорный прыжок через коня	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	09.12		
43	Акробатическая комбинация.	Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов. Опорный прыжок.	Контроль выполнения техники опорного прыжка	Знать: назначения строевых команд и приемов,	Характеризовать явления (действия и поступки),	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	10.12		

		Опорный прыжок	Развитие координационных способностей.		владеть терминологией Уметь: выполнять опорный прыжок через коня	давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	находить с ними общий язык и общие интересы.		
44	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок	Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	Контроль выполнения техники опорного прыжка	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять опорный прыжок через коня	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	11.12		
45	Акробатическая комбинация Опорный прыжок	Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.		Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять опорный прыжок через коня	Характеризовать явления (действия и поступки). давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	16.12		
46	Акробатическая комбинация	Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов.		Знать: назначения строевых команд	Характеризовать явления (действия и	Проявлять дисциплинированность,	17.12		

		ия. Опорный прыжок	Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.		и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять опорный прыжок через коня	поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
Баскетбол 12 часов.									
47	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Комбинированный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	18.12		
48	Совершенствование техники и тактики игры в	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	23.12		

		баскетбол . Учебная игра Совершенствования	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол. Знать технику безопасности при игре в баскетбол.	уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять правила техники безопасности при игре в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	процессе ее выполнения.	на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
	49	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол . Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	24.12	
	50	Совершен	Совершенствования	Осваивать технику	Выполнять	Характеризоват	Проявлять	25.12	

		<p>ствование техники и тактики игры в баскетбол .</p> <p>Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции и</p> <p>Совершенствования</p>	<p>е перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>игры в баскетбол. Проявлять находчивость г. решении игровых задач</p> <p>Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила баскетбола.</p>	<p>технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.</p>	<p>ьявления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>		
51	<p>Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол .</p>	<p>Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой мест с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять Технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.</p>	<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	28.12		

			Сочетание приемов: ведение, бросок. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.						
	52	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Нападение против зонной защиты. Учебная игра Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой мест с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Планировать собственную деятельность. распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	13.01	
	53	Совершен	Совершенствование	Осваивать технику	Выполнять	Характеризовать	Проявлять	14.01	

		<p>ствование техники и тактики игры в баскетбол .. учебная игра</p> <p>Комплексный</p>	<p>е перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой мест с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила баскетбола.</p>	<p>технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.</p>	<p>ь явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>		
54	<p>Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол .</p> <p>Комплексный</p>	<p>Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой мест с</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые</p>	<p>Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполняют!, правила игры в баскетбол. Выполнять</p>	<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	15.01		

			сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	действия в условиях учебной деятельности.	тактические приемы в игре.				
55	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с противодействием. Передачи различными способами со сменой мест с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (3*2). Учебная игра.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать терминологию баскетбола.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам. находить с ними общий язык и общие интересы	20.01		
56	Совершенствование техники и тактики	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им	Активно включаться в общение и взаимодействие со	21.01		

		<p>игры в баскетбол . Комплексный</p>	<p>усложненное. Передача мяча в движении различными способами: смена мест. Бросок мяча двумя руками от груди. Сочетание приёмов: ведение мяча, передача, бросок в корзину. Зонная защита (3*2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол Выполнять тактические приемы в игре.</p>	<p>объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>		
57	<p>Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол . Совершенствования</p>	<p>Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.</p>	<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	22.01		

			Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.						
58	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость и решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	27.01		
Кроссовая (лыжная) подготовка 18 часов									
59	Инструктаж по ТБ на	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в	Выполнять технические приемы в баскетболе на	Характеризовать явления (действия и поступки),	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	28.01		

		занятиях по лыжной подготовке. Развитие общей выносливости.	подготовке. Развитие общей выносливости.	решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	находить с ними общий язык и общие интересы.		
60	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Комбинированный	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Комбинированный	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	29.01	
61	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Комбинированный	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Комбинированный	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и	03.02	

				Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять тактические приемы в игре.		условиях.		
	62	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	04.02	
	63	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Осваивать технику попеременного двухшажного хода. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении специальных лыжных упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику попеременного двухшажного хода. Выполнять правила подвижной игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	05.02	

	64	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Осваивать технику попеременного двухшажного хода. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении специальных лыжных упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием, попеременного двухшажного хода. Выполнять правила подвижной игры.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	10.02	
	65	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Комбинированный	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Комбинированный	Осваивать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода; технику падения на лыжах. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении специальных лыжных упражнений. Выполнять игровые	Выполнять технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода; технику падения на лыжах. Выполнять правила подвижной игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	11.02	

				действия в условиях учебной деятельности.					
66	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Осваивать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода; технику падения на лыжах. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении специальных лыжных упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода; технику падения на лыжах. Выполнять правила подвижной игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	12.02		
67	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Осваивать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода; одновременного одношажного хода. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества	Выполнять технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Выполнять правила	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи	17.02		

				быстроты, силы и координации при выполнении специальных лыжных упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	подвижной игры.		сопереживания		
68	Совершенствование техники изученных лыжных ходов	Совершенствование техники изученных лыжных ходов	Осваивать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода; технику падения на лыжах. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении специальных лыжных упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода; технику падения на лыжах. Выполнять правила подвижной игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	18.02		
69	Совершенствование	Совершенствование техники	Осваивать технику попеременного	Выполнять технику	Планировать собственную	Оказывать бескорыстную	19.02		

		техники изученных лыжных ходов. Комбинированный	изученных лыжных ходов. Комбинированный	двухшажного хода. одновременного бесшажного ходы. одновременного одношажного хода. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты, силы и выносливости при выполнении эстафеты. Передача эстафеты. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Выполнять правила подвижной игры.	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		
70	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Осваивать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного ходы, одновременного одношажного хода. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты, силы и выносливости при выполнении эстафеты. Передача эстафеты. Выполнять игровые действия в условиях	Выполнять технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода; технику падения на лыжах. Выполнять правила подвижной игры.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	25.02		

				учебной деятельности					
71	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Учетный	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Учетный	Осваивать технику поворотов на лыжах переступанием, прыжком. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества выполнения эстафеты. Передача эстафеты. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику поворотов на лыжах переступанием. Прыжком. Выполнять правила подвижной игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	26.02		
72	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Осваивать технику поворотов на лыжах переступанием. прыжком. Проявлять находчивость, в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты, силы и выносливости при выполнении эстафеты. Передача эстафеты. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику поворотов на лыжах переступанием. прыжком. Выполнять правила подвижной игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	02.03		
73	Совершенствование	Совершенствование техники	Осваивать технику подъема на склон;	Выполнять технику	Технически правильно	Проявлять положительные	03.03		

		техники изученных лыжных ходов Комбинированный	изученных лыжных ходов Комбинированный	спуска со склона. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении лыжных упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	подъема на склон «елочкой» и «полуелочкой». Спуск в основной стойке и в приседе. Выполнять правила подвижной игры.	выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		
74	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Осваивать технику подъема на склон; спуска со склона. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении лыжных упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику подъема на склон «елочкой» и «полуелочкой». Спуск в основной стойке и в приседе. Выполнять правила подвижной игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам. находить с ними общий язык и общие интересы.	04.03	
75	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Осваивать технику спуска и подъема со склона; технику торможения и поворота «упором». Проявлять находчивость в решении игровых	Выполнять технику спуска и подъема. Выполнять технику торможения и поворота «упором».	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	10.03	

				задач. Проявлять качества быстроты, выносливости, силы и координации при выполнении лыжных упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила подвижной игры.	ой деятельности.			
76	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Совершенствование техники изученных лыжных ходов Комбинированный	Осваивать технику спуска и подъема со склона; технику торможения и поворота «упором». Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты, выносливости, силы и координации при выполнении лыжных упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику спуска и подъема. Выполнять технику торможения и поворота «упором». Выполнять правила подвижной игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам. находить с ними общий язык и общие интересы.	11.03		
Волейбол 8 часов									
77	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний	Изучение инструкций Фронтальный опрос Корректировка техники движений	Знать: технику безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу Уметь:	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие	14.03		

		Комплексный	прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		выполнять тактико-технические действия в игре	соревновательной деятельности.	интересы.		
78	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Изучение инструкций Фронтальный опрос Корректировка техники движений	Знать: технику безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	16.03		
79	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Учебная игра	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	17.03		

		Комплексный	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.						
80	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	18.03	
81	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	30.03	

			<p>нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>						
82	<p>Совершенство техники и тактики игры в волейбол .</p> <p>Совершенство</p>	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры</p>	<p>Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре</p>	<p>Планировать собственную деятельность. распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	31.03		
83	<p>Совершенство техники и тактики игры в</p>	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача,</p>	<p>Контроль техники выполнения подачи мяча Корректировка техники и тактики игры</p>	<p>Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь:</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими</p>	01.04		

		волейбол Учебная игра Комплексный	нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		выполнять тактико-технические действия в игре	оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		
84	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Технически правильно выполнять двигательные упражнения. использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	06.04		

Баскетбол 14 часов								
85	<p>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр</p> <p>Нападение против личной защиты.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Совершенствования</p>	<p>Совершенствование перемещений и остановок игрока.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Передача мяча в движении различными способами: со сменой мест с сопротивлением.</p> <p>Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.</p> <p>Нападение против личной защиты.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Инструктаж по ТБ.</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач.</p> <p>Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне.</p> <p>Выполнять правила игры в баскетбол.</p> <p>Выполнять тактические приемы в игре</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>	07.04	
86	<p>Бросок одной рукой от плеча после ловли мяча</p>	<p>Совершенствование перемещений и остановок игрока.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач.</p> <p>Проявлять качества быстроты и</p>	<p>Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне.</p> <p>Выполнять</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и</p>	08.04	

		Комплексный	<p>после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре</p>	<p>знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>		
87	Оценка техники броска одной рукой от плеча.	Комплексный	<p>Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).</p>	<p>Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать жесты судей в баскетболе.</p>	<p>Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.</p>	<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	13.04	

			Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.						
88	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	14.04		
89	Индивидуальные действия в защите.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Штрафной бросок.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость к решению игровых	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком	Технически правильно выполнять двигательные упражнения,	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с	15.04		

		Учебная игра. Совершенствования	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	ними общий язык и общие интересы.		
90	Штрафной бросок. Учебная игра. Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила поведения на спортивных мероприятиях.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	20.04		

			качеств.						
91	Штрафной бросок. Учебная игра. Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила поведения на спортивных мероприятиях.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	21.04		
92	Штрафной бросок. Учебная игра. Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).	Освоить технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	22.04		

			Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.						
93	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Планировать собственную деятельность. Распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам. Находить с ними общий язык и общие интересы	25.04		
94	Сочетание приемов: ведение,	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком	Технически правильно выполнять двигательные упражнения,	Активно включаться в общение и взаимодействие со	27.04		

		бросок.	рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
95	Сочетание приемов: ведение, бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват,	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	28.04		

			вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.						
	96	Оценка техники броска мяча после ведения.	Совершенствовани е перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Контроль техники выполнения броска мяча в кольцо после ведения Корректировка техники и тактики игры	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактика – технические действия.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. взаимопомощи и сопереживания	29.04	
	97	Индивиду	Совершенствовани	Корректировка	Знать: правила	Характеризовать	Проявлять	06.05	

		альные действия в защите. Учебная игра	е перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	игры в баскетбол, правила соревнований. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико–технические действия.	явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		
98	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико–	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	12.05		

		Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		технические действия.					
Легкая атлетика 7 часов									
99	Бег 100 метров на результат Учетный	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывать влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Знать влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Выполнять технику спринтерского бега, бег по дистанции. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять передачу эстафетной палочки во встречной эстафете.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	13.05		
100	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие	Демонстрировать высокий старт. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и	Выполнять технику спринтерского бега, финиширование.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения,	Активно включаться в общение и взаимодействие со	18.05		

		шагов. Комплексный	скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки. Знать влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять передачу палочки в линейной эстафете.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
101	Метание гранаты из различных положений. Комплексный	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Демонстрировать высокий старт Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки. Знать различие видов спорта по достижению результатов.	Выполнять технику спринтерского бега, финиширование. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять передачу эстафетной палочки в линейной эстафете.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	19.05		
102	Метание гранаты на дальность. Учетный	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технику спринтерского бега Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях	Выполнять технику спринтерского бега при беге на результат. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	20.25		

				учебной деятельности.	передачу палочки в линейной эстафете.					
103	Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние. Знать деление видов спорта по признакам.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивания» и метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Планировать собственную деятельность. распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам. находить с ними общий язык и общие интересы.	25.05			
104	Прыжок в высоту. Переход через планку. Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на дальность.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивания» и метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	26.05			
105	Прыжок в высоту на результат. Комплекс	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	Осваивать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивания»	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,	Проявлять положительные качества личности и управлять	27.05			

		ный	Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов.	координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на дальность.	и метание теннисного мяча на заданное расстояние.	отбирать способы их исправления.	своими эмоциями в различных (нестандартных)ситуациях и условиях.		
--	--	-----	-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	----------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	--	--