
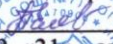


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Толстомысенская средняя общеобразовательная школа

Согласовано
Зам.директора по УВР
 Попкова А.В.
Протокол № 15
От « 29 » августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.О.директора МБОУ Толстомысенской
средней общеобразовательной школы №7
 Погодина Е.А.
№ 119 «31» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2022-2023 учебный год

Учитель: Маштаров Виталий Викторович

Предмет: физическая культура

Класс: 10

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для 10 класса

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. №273 – ФЗ
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
3. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
4. Распоряжение правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р "Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"
5. Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889, третий час на преподавание учебного предмета «физическая культура».
6. Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2007)
7. Программа реализуется с помощью УМК -Физическая культура. 10-11 классы / под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского, Л.Б. Кофмана, В.И. Ляха. рекомендованного Министерством образования РФ

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных школах. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения: — физкультурно-оздоровительными мероприятиями, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно – массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

Задачи:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценности ориентации на здоровый образ жизни;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, о личной гигиене, режиме дня, влиянии физической культуры на трудовую деятельность.
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самопознания развитие целеустремленности, уверенности, выдержки;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На предмет «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю по учебному плану школы, 102 часа в год. По программе В.И. Ляха 3 часа в неделю.

Третий час на преподавание учебного предмета «физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889 и направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Структура учебного предмета

Четверть	Раздел	Тема	Всего часов
I – полугодие 48 часов	Л. атлетика	Бег. Метания. Прыжки. Кросс.	12
	Волейбол	Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар Подача. Игры.	15
	Волейбол	Совершенствование технико – тактических действий	6
	Гимнастика	Акробатика. Опорный прыжок. Брусья параллельные. Брусья разной высоты. Канат. Бревно.	15
II – полугодие 54 часа	Волейбол	Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар Подача. Игры.	12
	Лыжи	Лыжные ходы. Подъёмы, спуски. Торможения. Ходьба на лыжах.	18
	Спортивные игры	Совершенствование технико – тактических действий	6
	Л. атлетика	Бег. Метания. Прыжки. Кросс.	18

Содержание учебного предмета

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях параллельных

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях разной высоты

Опорный прыжок.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Передача эстафетной палочки.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.

Метание: гранаты в цель и на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Спортивные игры.

Волейбол: стойка игрока, перемещения, подача мяча; приём и передача мяча; нападающий удар, блокирование, тактические действия, игра по правилам.

Требования к уровню подготовки

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- влияние оздоровительной системы ф. воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий ф. упражнениями различной направленности;
- способы контроля и оценки ф. развития и физической подготовленности;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Демонстрировать уровень физической подготовленности 10 кл.

Контрольные упражнения	уровень					
	юноши			девушки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на перекладине						
Прыжки в длину с места						
Наклон туловища вперед						
Бег 30 метров с высокого старта						
Челночный бег 3*10						
Тест Купера шестиминутный бег						

Демонстрировать уровень физической подготовленности 11кл.

Контрольные упражнения	уровень					
	юноши			девушки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на перекладине						
Прыжки в длину с места						
Наклон туловища вперед						
Бег 30 метров с высокого старта						
Челночный бег 3*10						
Тест Купера шестиминутный бег						

По окончании средней школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м.	5,0 с.	5,4 с.
	Бег 100 м.	14,3 с.	17,5 с.
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	10 раз	
	Подтягивание в висе лежа		14 раз
	Прыжок в длину с места.	215см.	170 см.
К выносливости	Кроссовый бег 3 км.	13 м. 50 с.	
	Кроссовый бег 2 км.		10 м. 00 с.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10-11 класса.

Легкая атлетика 12 часов, I – полугодие .

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
1	09.		Вводный урок по легкой атлетике. Старт.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Вводный инструктаж по Т.Б.на уроках физкультуры (легкая атлетика, оказание первой помощи) <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Разучить старт в эстафете технику передачи эстафетной палочки снизу. 2.Равномерный бег 2минуты. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.</p>
2	09.		Бег на короткие дистанции.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Закрепить технику передачи эстафетной палочки снизу. Бег на короткие дистанции. 2.Подвижная игра лапта. 3.Равномерный бег 2,5 минуты. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
3	09.		Кроссовая подготовка	Урок путешествия.	<p><i>Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.</i></p>	
4	09.		Метание гранаты с разбега.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки снизу. 2.Разучить метание гранаты с полного разбега в коридор 10 м. 3.КДП – прыжки в длину с места. 4.Равномерный бег 3 минуты. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.</p>
5	09.		Учет бега на короткие дистанции.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Учет бега на короткие дистанции 100м. 2.КДП – 30 м. с высокого старта. 2.Закрепить метание гранаты с полного разбега в коридор 10 м. 3.Подвижная игра 4.Равномерный бег 3,5минуты. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
6	09.		Кроссовая подготовка	Урок путешествия.	<p><i>Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости</i></p>	

Легкая атлетика.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
7	09.		Прыжки в длину с разбега.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Соверш-ть метание гранаты с полного разбега в коридор 10 м. 2.Разучить прыжки в длину с полного разбега. 3.КДП – челночный бег 3*10 4.Равномерный бег 4минуты. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p>
8	09.		Учет метание гранаты с разбега		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Учет метание гранаты на дальность с полного разбега в коридор 10 метров. 2.Закрепить прыжки в длину с полного разбега. 3.Подвижная игра 4.Равномерный бег 5 минут. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.</p>
9	09.		Кроссовая подготовка	Урок путешествия.	<p><i>Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости</i></p>	<p>технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>
10	09.		Тест на выносливость шестиминутный бег.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Соверш-ть прыжки в длину с полного разбега. 2.КДП-тест Купера шестиминутный бег. 3.Подвижная игра лапта <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.</p>
11	09.		Учет прыжков в длину с разбега.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Учет прыжков в длину с разбега. 2.Подвижная игра лапта. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.</p>
12	09.		Кроссовая Подготовка.	Урок путешествия.	<p><i>Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости</i></p>	<p>технику бега различными способами.</p>

Волейбол 15 часов.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
13	10.		Вводный урок по волейболу. Передачи мяча.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Инструктаж по Т.Б.на уроках волейбола. <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Варианты техники приема и передач мяча. 2.Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
14	10.		Варианты подач мяча.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Варианты техники приема и передач мяча. 2.Варианты подач мяча. 3.Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
15	10.		<i>Волейбол.</i> <i>Учебная игра.</i>	<i>Урок игра.</i>	<i>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.</i>	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
16	10.		Подача, прием мяча, передача.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1. Варианты техники приема и передач мяча. 2.Варианты подач мяча 3.Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	Развивать физические качества.
17	10.		Учет приема и передач мяча.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Учет техники приема и передач мяча. 2.Варианты подач мяча. 3. Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	
18	10.		<i>Волейбол.</i> <i>Учебная игра.</i>	<i>Урок игра.</i>	<i>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</i>	

Волейбол.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
19	10.		Учет подачи мяча по зонам.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1. Учет подачи мяча по зонам. 2. Варианты нападающего удара. 3. Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>
20	10.		Нападающего удара, Блокирование.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1. Варианты нападающего удара. 2. Варианты блокирования. 3. Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
21	10.		Волейбол. Учебная игра.	Урок игра.	<p><i>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженный сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</i></p>	<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
22	10.		Варианты нападающего удара.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1. Варианты нападающего удара. 2. Варианты блокирования. 3. Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>По строение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>действия из спортивных игр. Развивать физические качества.</p>
23	10.		Учет нападающего удара.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1. Учет нападающий удар. 2. Варианты блокирования. 3. Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
24	10.		Волейбол. Учебная игра.	Урок игра.	<p><i>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженный сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через зону. Учебная игра.</i></p>	

Волейбол.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
25	10.		Верхняя передача мяча.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Верхняя передача мяча. 2.Нападающий удар. 3.Варианты блокирования. 4.Игра по упрощенным правилам. <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>
26	10.		Прием мяча снизу.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Прием мяча снизу 2.Нападающий удар. 3.Варианты блокирования. 4.Игра по упрощенным правилам. <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
27	11.		Волейбол. Учебная игра.	Урок игра.	<p><i>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.</i> <i>Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.</i> <i>Игра в нападение через зону. Учебная игра.</i></p>	<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Развивать физические качества.</p>

Подвижные и спортивные игры 6 часов.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
28	11.		Туристическая полоса препятствий.	Урок поход	<i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс поочередно проходят туристические этапы. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
29	11.		Мини – футбол.	Урок соревнования	<i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две команды. Играют в мини – футбол упрощенным правилам. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
30	11.		Мини – баскетбол.	Урок игра	<i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две-три команды. Играют в мини – баскетбол <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
31	11.		Бадминтон.	Урок эстафета	<i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две команды, играют в бадминтон. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	Развивать физические качества.
32	11.		Подвижная игра «Лапта»	Урок игра	<i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две команды. Играют в лапту. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	
33	11.		Пляжный волейбол.	Урок соревнования	<i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две-три команды. Играют в пляжный – волейбол. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	

Гимнастика 15 часов.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
34	11.		Вводный урок по гимнастике. Канат.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i></p> <p>Инструктаж по Т.Б.на уроках гимнастики.</p> <p><i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Акробатическая комбинация (Ю-Д): Ю. Длинный кув. через препятствие h=90 см. Стойка на руках с помощью. Переворот вперед. Кув. назад ч-з стойку на руках. Д. С разбега вальсет и темповый переворот боком. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках. Мост. Кувырки. Комбинация.</p> <p>2.Канат (Ю-Д): Д. лазание в два приема; Ю. лазание на время; лазание с углом.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
35	11.		Акробатические упражнения.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i></p> <p><i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Акробатическая комбинация (Ю-Д): Ю. Длинный кув. через препятствие h=90 см. Стойка на руках с помощью. Переворот вперед. Кув. назад ч-з стойку на руках. Д. С разбега вальсет и темповый переворот боком. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках. Мост. Кувырки. Комбинация.</p> <p>2.Канат (Ю-Д): Д. лазание в два приема; Ю. лазание на время; лазание с углом.</p> <p>3.Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
36	11.		Кувырки вперед, назад, стойки.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i></p> <p>Инструктаж по Т.Б.на уроках гимнастики.</p> <p><i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Акробатическая комбинация (Ю-Д): Ю. Длинный кув. через препятствие h=90 см. Стойка на руках с помощью. Переворот вперед. Кув. назад ч-з стойку на руках. Д. С разбега вальсет и темповый переворот боком. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках. Мост. Кувырки. Комбинация.</p> <p>2.Канат (Ю-Д): Д. лазание в два приема; Ю. лазание на время; лазание с углом.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
37	11.		Учёт лазание по канату		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i></p> <p><i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Акробатическая комбинация (Ю-Д): Ю. Длинный кув. через препятствие h=90 см. Стойка на руках с помощью. Переворот вперед. Кув. назад ч-з стойку на руках. Д. С разбега вальсет и темповый переворот боком. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках. Мост. Кувырки. Комбинация.</p> <p>2.Канат (Ю-Д): Д. лазание в два приема; Ю. лазание на время; лазание с углом.</p> <p>3.Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	

Гимнастика.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
38	12.		Перекладина (юноши). Брусья разной высоты (девушки)		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Перекладина (юноши) Выход силой. Подъем разгибом в упор. Оборот назад. Соскок махом вперед с поворотом на 90*. Подтягивание.</p> <p>2.Брусья разной высоты (девушки) Махом одной толчком другой подъем разгибом из виса присев на нижнюю. Комбинация из ранее освоенных элементов.</p> <p>3.Акробатическая комбинация (Ю-Д): Ю. Длинный кув. через препятствие h=90 см. Стойка на руках с помощью. Переворот вперед. Кув. назад ч-з стойку на руках. Д. С разбега вальсет и темповый переворот боком. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках. Мост. Кувырки. Комбинация.</p> <p>4.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
39	12.		Учет акробатической комбинации		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Учет акробатической комбинации (Ю-Д) Ю. Длинный кув. через препятствие h=90 см. Стойка на руках с помощью. Переворот вперед. Кув. назад ч-з стойку на руках. Д. С разбега вальсет и темповый переворот боком. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках. Мост. Кувырки. Комбинация.</p> <p>2. Перекладина (юноши) Выход силой. Подъем разгибом в упор. Оборот назад. Соскок махом вперед с поворотом на 90*. Подтягивание.</p> <p>3.Брусья разной высоты (девушки) Махом одной толчком другой подъем разгибом из виса присев на нижнюю. Комбинация из ранее освоенных элементов.</p> <p>4.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
40	12.		Опорный прыжок		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Опорный прыжок (Ю-Д): Ю.ноги врозь (конь в длину h=120); Д.прыжок боком с поворотом на 90* и 180* (конь в ширину h=110)</p> <p>2. Перекладина (юноши) Выход силой. Подъем разгибом в упор. Оборот назад. Соскок махом вперед с поворотом на 90*. Подтягивание.</p> <p>3.Брусья разной высоты (девушки) Махом одной толчком другой подъем разгибом из виса присев на нижнюю. Комбинация из ранее освоенных элементов.</p> <p>4.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
41	12.		Учет перекладина (юноши), брусья разной высоты (девушки)		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Учет перекладина (юноши) Выход силой. Подъем разгибом в упор. Оборот назад. Соскок махом вперед с поворотом на 90*. Подтягивание.</p> <p>2.Учет брусья разной высоты (девушки) Махом одной толчком другой подъем разгибом из виса присев на нижнюю. Комбинация из ранее освоенных элементов.</p> <p>3.Опорный прыжок (Ю-Д): Ю.ноги врозь (конь в длину h=120); Д. прыжок боком с поворотом на 90* и 180* (конь в ширину h=110)</p> <p>4.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>

Гимнастика.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
42	12.		Брусья параллельные (мальчики), бревно (девочки)		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Брусья параллельные (мальчики): Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем махом назад в угол с фиксацией. Стойка на плечах согнув ноги, кувырок вперед в сед ноги врозь. Соскок.</p> <p>2.Бревно (девочки): Сед углом. Сед ноги врозь. Переход из седа ноги врозь в упор лежа. Полушпагат. Повороты. Соскок прогнувшись из стойки вдоль с поворотом на 90*.</p> <p>3.Опорный прыжок (М-Д): М. согнув ноги (козел в длину h=115); Д. прыжок боком (конь в ширину h=110)</p> <p>4.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
43	12.		Учет опорного прыжка		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Учет опорного прыжка (М-Д): М.согнув ноги (козел в длину h=115); Д. прыжок боком (конь в ширину h=110)</p> <p>2.Брусья параллельные (мальчики): Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем махом назад в угол с фиксацией. Стойка на плечах согнув ноги, кувырок вперед в сед ноги врозь. Соскок.</p> <p>3.Бревно (девочки): Сед углом. Сед ноги врозь. Переход из седа ноги врозь в упор лежа. Полушпагат. Повороты. Соскок прогнувшись из стойки вдоль с поворотом на 90*.</p> <p>4.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
44	12.		Гимнастическая полоса препятствий		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Брусья параллельные (мальчики): Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем махом назад в угол с фиксацией. Стойка на плечах согнув ноги, кувырок вперед в сед ноги врозь. Соскок.</p> <p>2.Бревно (девочки): Сед углом. Сед ноги врозь. Переход из седа ноги врозь в упор лежа. Полушпагат. Повороты. Соскок прогнувшись из стойки вдоль с поворотом на 90*.</p> <p>3.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	
45	12.		Учет брусья параллельные (юноши), бревно (девушки).		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Учет брусья параллельные (мальчики): Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем махом назад в угол с фиксацией. Стойка на плечах согнув ноги, кувырок вперед в сед ноги врозь. Соскок.</p> <p>2.Учет бревно (девочки) Сед углом. Сед ноги врозь. Переход из седа ноги врозь в упор лежа. Полушпагат. Повороты. Соскок.</p> <p>3.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

Гимнастика.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
46	12.		Акробатическая комбинация		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. <i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Акробатическая комбинация (М-Д): Ю. Длинный кув. через препятствие h=90 см. Стойка на руках с помощью. Переворот вперед. Кув. назад ч-з стойку на руках. Д. С разбега вальсет и темповый переворот боком. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках. Мост. Кувырки. Комбинация.</p> <p>2. Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p>
47	12.		Лазание по канату. Опорный прыжок.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Опорный прыжок (М-Д): Ю. ноги врозь (конь в длину h=120); Д. прыжок боком с поворотом на 90* и 180* (конь в ширину h=110)</p> <p>2. Канат (М-Д): -лазание в два приема.</p> <p>3. Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
48	12.		Прикладные навыки в равновесии.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Прикладные навыки в упражнениях на равновесие (М-Д): 2. Канат (М-Д): -лазание в два приема. 3. Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10-11 класса.

Волейбол 12 часов, II – полугодие.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
49	01.		Вводный урок по волейболу. Чередование передач.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Инструктаж по Т.Б.на уроках волейбола. <i>Ст.упр</i>, стойка игрока, <i>ходьба, бег</i> (перемещения), <i>ОРУ.</i></p> <p>1. Чередование верхней передачи мяча с приемом мяча снизу. 2. Игра по упрощенным правилам. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.</p>
50	01.		Нападающий удар в двойке.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр</i>, стойка игрока, <i>ходьба, бег</i> (перемещения), <i>ОРУ.</i></p> <p>1. Нападающий удар в двойке. 2. Чередование верхней передачи мяча с приемом мяча снизу. 3. Игра по упрощенным правилам. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
51	01.		<i>Волейбол.</i> <i>Учебная игра.</i>		<p><i>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</i></p>	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
52	01.		Передачи мяча. Нападающий удар.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр</i>, стойка игрока, <i>ходьба, бег</i> (перемещения), <i>ОРУ.</i></p> <p>1. Нападающий удар в двойке. 2. Чередование верхней передачи мяча с приемом мяча снизу. 3. Игра по упрощенным правилам. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
53	01.		Учет чередование верхней и нижней передачи.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр</i>, стойка игрока, <i>ходьба, бег</i> (перемещения), <i>ОРУ.</i></p> <p>1. Учет чередование верхней передачи мяча с приемом мяча снизу. 2. Прямой нападающий удар в тройке. 3. Игра по упрощенным правилам. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Развивать физические качества.</p>
54	01.		<i>Волейбол.</i> <i>Учебная игра</i>		<p><i>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</i></p>	

Волейбол.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
55	01.		Верхняя прямая подача.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1. Верхняя прямая подача 8 м. 2. Прямой нападающий удар в тройке. 3. Учебная игра в нападение ч-з 3-ю зону. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.</p>
56	01.		Нападающий удар в тройке.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1. Верхняя прямая подача 8 м. 2. Прямой нападающий удар в тройке. 3. Учебная игра в нападение ч-з 3-ю зону. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
57	01.		Волейбол. Учебная игра		<p><i>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</i></p>	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
58	02.		Учет прямого нападающего удара		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1. Учет прямого нападающего удара в тройке. 2. Верхняя прямая подача 8 м. 3. Учебная игра в нападение ч-з 3-ю зону. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
59	02.		Учет верхняя прямая подача.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1. Учет верхняя прямая подача 8 м. 2. Учебная игра в нападение ч-з 3-ю зону. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Развивать физические качества.</p>
60	02.		Волейбол. Учебная игра		<p><i>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</i></p>	

Лыжи 18 часов.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
61	02.		Вводный урок по лыжной подготовке.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> 1. Инструктаж по Т.Б.на уроках по ЛЫЖНОМУ СПОРТУ. 2.Строевые упражнения с лыжами. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
62	02.		Одновременные ходы		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i> 1.Строевые упражнения с лыжами. 2. Одновременные ходы 3вида 3.Передвижение на лыжах 1 км. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
63	02.		Попеременные ходы		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i> 1. Строевых упражнений с лыжами . 2. Попеременные ходы 2 вида 3. Передвижение на лыжах 1.2 км. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
64	02.		Переход с попеременного хода на одновременный		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i> 1. ПЕРЕХОД с попеременного хода на одновременный 2. Попеременные и одновременные ходы 3. Передвижение на лыжах 1.4 км. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
65	02.		Прохождение дистанции		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i> 1. ПЕРЕХОД с попеременного хода на одновременный 2. Попеременные и одновременные ходы 3. Передвижение на лыжах 1.6 км. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	
66	02.		Учет перехода с хода на ход		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i> 1. Учет перехода с хода на ход 2. Попеременные и одновременные ходы 3. Передвижение на лыжах 1.8 км. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	

Лыжи.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
67	02.		Коньковый ход		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Коньковый ход 2. Одновременный и попеременный ход 3. Передвижение на лыжах 2 км. <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>
68	02.		Эстафеты на лажках		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Коньковый ход 2. Одновременный и попеременный ход 3. Эстафеты на лажках <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p>
69	02.		Передвижение на лыжах		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Коньковый ход 2. Одновременные и попеременные ходы 3. Передвижение на лыжах 2.2 км. <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p>
70	03.		Спуск с горы, подъем.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спуск с горы подъем. 2. Коньковый ход 3. Передвижение на лыжах 2.4 км. <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
71	03.		Повороты в движении		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты в движении 2. Спуск с горы подъем. 3. Коньковый ход 4. Эстафеты на лажках <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
72	03.		Учет конькового хода		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учет конькового хода 2. Повороты в движении. Спуск с горы подъем 3. Передвижение на лыжах 2.4 км. <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

Лыжи.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
73	03.		Прохождение дистанции		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты в движении 2. Спуск с горы подъем 3. Передвижение на лыжах 2.8 км. <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>
74	03.		Учет спуск с горы и подъем		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учет спуск с горы и подъем 2. Повороты в движении 3. Передвижение на лыжах 2.8 км. <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p>
75	03.		Учет поворотов в движении		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учет поворотов в движении 2. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов 3 км. <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p>
76	03.		Совершенствование лыжных ходов		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Одновременный двухшажный ход 2. Попеременный двухшажный ход 3. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов 3 км. <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
77	03.		Прохождение дистанции на время		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учет по лыжной подготовке прохождение дистанции 3км. 2. Подвижные игры и эстафеты. <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
78	03.		Подвижные игры и эстафеты.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Итоги лыжной подготовки. 2. Подвижные игры и эстафеты. <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

Спортивные игры 6 часов.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
79	04.		Туристическая полоса препятствий.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две команды, поочередно проходят туристические этапы. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.</p>
80	04.		Игра в мини – футбол		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две команды. Играют в мини – футбол упрощенным правилам. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
81	04.		Игра в баскетбол.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две команды. Играют в баскетбол. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
82	04.		Веселые старты и эстафеты.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две команды, выполняет эстафеты между собой. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
83	04.		Подвижная игра «Лапта»		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две-три команды. Играют в лапту. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
84	04.		Игра в волейбол.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две-три команды. Играют в мини – волейбол. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

Легкая атлетика 18 часов.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
85	04.		Вводный урок по легкой атлетике. Прыжки.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Инструктаж по Т.Б.на уроках легкой атлетике. <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Прыжки в высоту способом «перешагивание». 2.Равномерный бег: д-800, ю-1200 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>
86	04.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Прыжки в высоту способом «перешагивание». 2.ГТО - наклон туловища вперед. 3.Равномерный бег: д-1000, ю-1400 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Осваивать технику бега различными способами</p>
87	04.		<i>Кроссовая подготовка</i>		<p><i>Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.</i></p>	
88	04.		Метание малого мяча в цель.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Метание малого мяча в цель. 2.Прыжки в высоту способом «перешагивание». 3.ГТО – подтягивание. 4.Равномерный бег: д-1200, ю-1500 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
89	04.		Учет прыжки в высоту		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Учет прыжки в высоту способом «перешагивание». 2.Метание малого мяча в цель. 3.Равномерный бег: д-1400, ю-1800 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Осваивать технику бега различными способами</p>
90	04.		<i>Кроссовая подготовка</i>		<p><i>Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры</i></p>	

Легкая атлетика.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
91	05.		Старт. Бег на короткие дистанции.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Передачи эстафетной палочки снизу. 2. ГТО – челночный бег 3*10 3. Метание малого мяча в цель. 4. Равномерный бег: д-1500, ю-2000 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами</p>
92	05.		Учет метание малого мяча в цель.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Учет метание малого мяча в цель. 2. Передачи эстафетной палочки снизу. 3. Равномерный бег: д-1600, ю-2200 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Осваивать технику бега различными способами</p>
93	05.		<i>Кроссовая подготовка</i>		<p><i>Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.</i></p>	
94	05.		Метание гранаты на дальность.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Метание гранаты на дальность. 2. Бег на короткие дистанции. Передачи эстафетной палочки снизу. 3. ГТО – прыжки в длину с места. 4. Равномерный бег: д-1700, ю-2400 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.</p>
95	05.		Учет бега на короткие дистанции.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Учет бега на короткие дистанции 100 м. 2. ГТО – 30 м. с высокого старта. 3. Метание гранаты на дальность. 4. Равномерный бег: д-1800, ю-2600 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Осваивать технику бега различными способами.</p>
96	05.		<i>Кроссовая подготовка</i>		<p><i>Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.</i></p>	

Легкая атлетика.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
97	05.		Прыжки в длину с разбега		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега 2. Метание гранаты на дальность. 3. КДП – тест Купера шестиминутный бег. 4. Подвижная игра. <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
98	05.		Учет метание гранаты на дальность.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учет метание гранаты на дальность. 2. Прыжки в длину с разбега 3. Подвижная игра 4. Равномерный бег: д-1900, ю-2800 метров. <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>
99	05.		<i>Кроссовая подготовка</i>		<p><i>Равномерный бег 25 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры.</i></p>	<p>Осваивать технику бега различными способами.</p>
100	05.		Бег д-2 км., ю-3 км..		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега. 2. ГТО – бег: д-2000, ю-3000 метров. 3. Спортивные игры <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
101	05.		Учет прыжков в длину с разбега.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учет прыжки в длину с разбега. 2. Спортивные игры. <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
102	05.		<i>Кроссовая подготовка.</i>		<p><i>Равномерный бег 25 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры.</i></p>	

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1	СПОРТЗАЛ	+
2	СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА	+
3	СТАДИОН	+
4	МЯЧИ ФУТБОЛЬНЫЕ	7
5	МЯЧИ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ	10
6	МЯЧИ БАСКЕТБОЛЬНЫЕ	15
7	МЯЧИ ДЛЯ МЕТАНИЯ	10
8	ГРАНАТЫ	10
9	СКАКАЛКИ	20
10	ОБРУЧИ	10
11	ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО	1
12	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПАЛКИ	10
13	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СКАМЕЙКИ	3
14	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ МАТЫ	12
15	ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОНЬ	1
16	ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОЗЕЛ	1
17	БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ	1
18	БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ	1
19	ПОДКИДНОЙ МОСТИК	1
20	ШВЕДСКАЯ СТЕНКА	4
21	НАВЕСНЫЕ ПЕРЕКЛАДИНЫ	2
22	НАКЛОННЫЕ ДОСКИ	2
23	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПЕРЕКЛАДИНЫ	3
24	КОНЬКИ	25
25	ЛЫЖИ	25
26	БАСКЕТБОЛЬНЫЕ КОЛЬЦА	3
27	ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ СЕТКА	2