

Ростовская область Каменский район х. Вишневецкий

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вишневецкая средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области
(МБОУ Вишневецкой СОШ)

«Утверждаю»

Директор МБОУ Вишневецкой СОШ

Приказ от «28» августа 2020г. № 128

Е.Н. Карманович



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре на 2020-2021 учебный год

Уровень общего образования (класс)

Среднее общее, 10 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: 3ч в неделю

Учитель Зимин Роман Викторович

Программа разработана на основе

Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов
(В.И.Лях, А.А.Зданевич) – М.: Просвещение, 2019г

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Цели и задачи курса.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в старшей школе является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих задач:

Задачи физического воспитания учащихся 10-х классов направлены на:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладения навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место курса в учебном плане:

Согласно учебному плану МБОУ Вишневецкой СОШ на изучение физической культуры в 10 классе отводится 3 часа в неделю по федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом –графиком ,исключив праздничные дни 23.02.2021,08.03.2021,03.05.2021,10.05.2021.Данная программа рассчитана на 103 часа при нормативной продолжительности учебного года 35 учебных недель.

РАЗДЕЛ 1.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения физической культуры ученик должен:

Знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
 - преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
 - комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные образовательные учреждения;

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 спортивных массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	8.4	9.4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	185
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	11	—
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	—	21
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	9.20	10.20
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	9.0	12.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	14.0	12.0

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

РАЗДЕЛ 2.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Демонстрировать:

Физические способности

Физические упражнения

Юноши

Девушки

Скоростные

Бег 30 м Бег 100 м

5,0 с 14,3 с

5,4 с 17,5 с

Силовые

Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см

10 раз 215 см

14 раз 170 см

К выносливости

Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км

13 мин 50 с

10 мин 00 с

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

Основы знаний – в процессе урока 1 час.

Основы знаний включают в себя первичный и повторный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой. Инструктаж по легкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Знать и понимать терминологию в легкой атлетике, гимнастике, спортивных играх и правила в данных видах спорта.

РАЗДЕЛ 3.
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Учебно - тематический план

Содержание	Количество во часов	Практические зачёты
Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка	27	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тестирование. Бег 30м 2. Тестирование. Челночный бег. 3. Тестирование. Прыжок в длину с места 4. Бег 100м. 5. Метание гранаты. 6. Прыжок в длину с разбега. 7. Тестирование 6 минутный бег. 8. Бег 2000-3000 м.
Гимнастика	17	<ol style="list-style-type: none"> 9. Тестирование. Наклон вперёд из положения, стоя. 10. Оценка техники акробатических упражнений 11. Тестирование. Подтягивание: на низкой перекладине (д), на высокой перекладине (ю) 12. Учёт. Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; Юноши –стойка на плечах из седа ноги врозь. 13. Опорный прыжок.
Спорт игры. Волейбол. Баскетбол.	36	<ol style="list-style-type: none"> 14. Приём и передача мяча сверху 15. Подача мяча на точность попадания. 16. Нападающий удар. 17. б/б . ведение мяча. 18. Ловля и передача мяча. 19. Бросок мяча в движении. 20. Штрафной бросок. 21. Броски мяча в кольцо в движении.
Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка	26	<ol style="list-style-type: none"> 22. Бег 3000м, 2000м 23. Тестирование. Основы знаний. 24. Тестирование 6 минутный

		бег 25. Тестирование бег 30м. 26. Бег 100м. 27. Тестирование челночный бег. 28. Метание гранаты. 29. Тестирование. Прыжки в длину с места. 30. Прыжок в длину с разбега.
Итого	106	30

Раздел 6 . Календарно-тематическое планирование

№ урока	№ урока в теме	Дата проведения		Тема урока	Виды учебной деятельности
		План	Факт		
Легкая атлетика (26 часов)					
Спринтерский бег 7 часов.					
1	1	01.09		Инструктаж по ТБ. Дозирование нагрузки при занятиях л/а.	Знать требования инструкций. Устный опрос Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях легкоатлетическими дисциплинами.
2	2	03.09		<u>Тестирование. Бег 30 м.</u> Высокий старт. Стартовый разгон.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
3	3	04.09		<u>Тестирование. Челночный бег 3×10 м.</u> Низкий старт и стартовое ускорение.	Уметь демонстрировать технику низкого старта. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 - 6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров.
4	4	08.09		<u>Тестирование. Прыжки в длину с места.</u> Эстафетный бег. Финальное ускорение	Уметь демонстрировать скоростные качества в эстафетном беге. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
5	5	10.09		Бег с низкого старта 100 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
6	6	11.09		<u>Учёт. Бег 100 м.</u>	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Зачет. «5» -16,0; «3» - 17,0 «4» - 16,5;(д)
7	7	15.09		Бег с повышенной	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

				скоростью.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.
Метание б часов.					
8	1	17.09		Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.
9	2	18.09		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения метателя. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 12 – 14 метров.(д) 20м (ю)
10	3	22.09		Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные упражнения метателя. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.500г (д), 700 г (ю)
11	4	24.09		Метание в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м.	Метание в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м.
12	5	25.09		Бросок набивного мяча (3 кг, 2 кг) двумя руками из различных исходных положений.	Бросок набивного мяча (3 кг, 2 кг) двумя руками из различных исходных положений.
13	6	29.09		<u>Учёт. Метание гранаты на дальность.</u>	Уметь демонстрировать финальное усилие. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Зачет.

					«5» - 26м; «4» - 23 м; «3» - 18 м.(д)
Прыжки 4 часа					
14	1	01.10		Прыжок в длину с разбега Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.
15	2	02.10		Прыжок в длину с разбега	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.
16	3	06.10		Корректировка техники прыжка с разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.
17	4	08.10		<u>Учёт. Прыжок в длину с разбега.</u>	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Зачет. «5» - 390; «4» - 370; «3» - 350.
Кроссовая подготовка 9 часов					
18	1	09.10		Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.
19	2	13.10		<u>Тестирование. 6 – минутный бег.</u> Развитие силовой выносливости.	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.
20	3	15.10		Бег на 1000 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров.
21	4	16.10		Корректировка техники бега на 1000 м.	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров.

22	5	20.10		Переменный бег	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров.(д) 3000 м (ю)
23	6	22.10		Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.(ю). Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин.(д)	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.(ю). Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин.(д)
24	7	23.10		Переменный бег	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров.(д) 3000 м (ю)
25	8	27.10		<u>Учёт. Бег 2000 м (д) 3000 м (ю).</u>	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000, 3000 метров - на результат. Зачет. «5» - 10.00; «4» - 11,30; «3» - 12,30
26	9	29.10		Корректировка техники переменного бега.	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.(д), 20-25 минут (ю)
2 четверть					
Гимнастика 16 часов					
27	1	30.10		СУ. Развитие двигательных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики
Акробатика 4 часа.					
28	1	10.11		<u>Тестирование. Наклон вперёд из положения, стоя.</u> Техника выполнения акробатических упражнений.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Юноши – стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.

29	2	12.11		Комплексы акробатических упражнений.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Юноши – стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.
30	3	13.11		Выполнение акробатических комбинаций.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.
31	4	17.11		<u>Учёт. Комбинация из ранее изученных элементов акробатики.</u>	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Юноши – стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком. Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.
Висы и упоры. 4 часа.					
32	1	19.11		<u>Тестирование.</u> <u>Подтягивание: на низкой перекладине (д), на высокой перекладине (ю)</u>	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; Юноши – подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади. повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.
33	2	20.11		Упражнения в виси.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; Юноши – подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади.: повторение изученного.
34	3	24.11		Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Совершенствование упражнений в висах и упорах Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; Юноши – подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на

					бруснях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
35	4	26.11		<u>Учёт. Девушки (на разновысоких бруснях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; Юноши – стойка на плечах из седа ноги врозь.</u> Развитие координац. способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
Опорный прыжок 3 часа					
36	1	27.11		Техника опорного прыжка.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : (конь в ширину, высота 110 см.)(д), конь в длину высотой 115-120 см (10 кл) 120-120 см (11 кл).
37	2	01.12		Опорный прыжок через коня.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : (конь в ширину, высота 110 см.)(д), конь в длину высотой 115-120 см (10 кл) 120-120 см (11 кл).
38	3	03.12		<u>Учёт. Опорный прыжок.</u>	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку.. Опорный прыжок : (конь в ширину, высота 110 см.)(д), конь в длину высотой 115-120 см (10 кл) 120-120 см (11 кл).
Развитие способностей 4 часа.					
39	1	04.12		Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазание по гимнастической стенке без помощи ног, подтягивания, упражнения с гантелями (ю). упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов, в парах (д)
40	2	08.12		Развитие силовых	Лазание по гимнастической стенке без помощи ног, подтягивания,

				способностей и силовой выносливости.	упражнения с гантелями (ю). упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов, в парах (д)
41	3	10.12		Упражнения на развитие гибкости.	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические. С партнёром.
42	4	11.12		Упражнения на развитие гибкости.	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические. С партнёром.
Волейбол 14 часов					
43	1	15.12		Инструктаж Т/Б по волейболу. Правила игры в волейбол.	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений. Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.
44	2	17.12		Перемещение в стойке волейболиста	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.
45	3	18.12		Освоение техники перемещений.	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.
46	4	22.12		<u>Учёт. Прием и передача мяча сверху.</u>	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.
47	5	24.12		Прием мяча после подачи	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов

					техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку.
48	6	25.12		Совершенствование приема мяча после подачи.	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
49	7	12.01		Верхняя и нижняя подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.
50	8	14.01		<u>Учёт. Подача мяча на точность попадания.</u>	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.
51	9	15.01		Нападающий удар.	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра
52	10	19.01		Совершенствование техники удара.	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с

					разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; Учебная игра.
53	11	21.01		<u>Учёт. Нападающий удар.</u> Техника защитных действий.	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.
54	12	22.01		Совершенствование техники игры в защите.	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.
55	13	26.01		Тактика игры.	Корректировка техники выполнения упражнений. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
56	14	28.01		Командные тактические действия.	Уметь демонстрировать технику. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
Баскетбол 22 часа.					
57	1	29.01		Инструктаж по ТБ. Техника игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.

58	2	02.02		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.
59	3	04.02		Ловля и передача мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
60	4	05.02		<u>Учёт. Ведение мяча.</u>	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра
61	5	09.02		Варианты ведения мяча.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра
62	6	11.02		<u>Учёт. Ловля и передача мяча.</u>	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) .
63	7	12.02		Бросок мяча.	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке. Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра
64	8	16.02		Варианты бросков мяча.	Уметь выполнять бросок мяча из различных положений. Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра

65	9	18.02		<u>Учёт. Бросок мяча в движении.</u>	Уметь выполнять бросок мяча из различных положений. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
66	10	19.02		Бросок мяча на точность.	Уметь выполнять бросок мяча из различных положений. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
67	11	25.02		<u>Учёт. Штрафной бросок.</u>	Уметь выполнять ведение мяча в движении. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
68	12	26.02		Бросок мяча в движении.	Уметь выполнять бросок мяча в движении. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
69	13	02.03		Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча.	Уметь выполнять бросок мяча в цель. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
70	14	04.03		Тактика игры в нападении.	Уметь применять тактические действия ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
71	15	05.03		Командные тактические действия.	Уметь применять тактические действия ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
72	16	09.03		Тактика игры в защите.	Уметь применять в игре защитные действия ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические

					действия. Учебная игра.
73	17	11.03		Техника защитных действий.	Уметь применять в игре защитные действия Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.
74	18	12.03		Корректировка игры в защите.	Уметь применять в игре защитные действия Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.
75	19	16.03		Зонная система защиты.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание.
76	20	18.03		<u>Учёт. Броски мяча в кольцо в движении.</u>	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.
77	21	19.03		Развитие кондиционных способностей.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Учебная игра.
78	22	01.04		Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. ОРУ. СУ. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».
Кроссовая подготовка 9 часов.					
79	1	02.04		Инструктаж по ТБ. Техника бега Преодоление горизонтальных препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
80	2	06.04		Упражнения на развитие выносливости.	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.
81	3	08.04		Многоскоки. Переменный	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. СУ.

				бег.	Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
82	4	09.04		Бег с низкого старта.	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
83	5	13.04		<u>Тестирование. Основы знаний.</u> Равномерный бег.	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.
84	6	15.04		Бег 1000 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000м.
85	7	16.04		Развитие силовой выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием
86	8	20.04		<u>Учёт. Бег 2000 м. (д), 3000м (м)</u>	Демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат. «5» - 10,00; «4» - 11,30; «3» - 12,30 Спортивные игры.(д) 3000м (ю)
87	9	22.04		<u>Тестирование. 6 – минутный бег.</u> Гладкий бег.	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Гладкий бег до 20 мин.
Лёгкая атлетика 15 часов					
Спринтерский бег 6 часов.					
88	1	23.04		Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
89	2	27.04		<u>Тестирование. Бег 30м.</u> Высокий и низкий старт.	Уметь демонстрировать технику низкого старта ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.
90	3	29.04		Финальное усилие в	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. ОРУ в

				эстафетном беге.	движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
91	4	30.04		Бег 100 м. с низкого старта.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров.
92	5	04.05		<u>Учёт. Бег 100 м.</u>	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Зачет. «5» -16,0; «4» - 16,5; «3» - 17,0
93	6	06.05		Развитие скоростной выносливости.	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.
Метания 4 часа					
94	1	07.05		<u>Тестирование. Челночный бег.</u> Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать финальное усилие. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств..
95	2	11.05		Техника метания гранаты.	Уметь демонстрировать финальное усилие. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
96	3	13.05		Совершенствование техники метания гранаты.	Уметь демонстрировать финальное усилие. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность
97	4	14.05		<u>Учёт. Метание гранаты на дальность.</u>	Уметь метать гранату на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Зачет. «5» - 26м; «4» - 23 м; «3» - 18 м.
Прыжки 9 часов.					
98	1	18.05		<u>Тестирование. Прыжки в длину с места.</u> Развитие	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Специальные беговые упр-я . Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов),

				силовых и координационных способностей.	установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.
99	2	20.05		Совершенствование техники прыжка с разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.
100	3	21.05		<u>Учёт. Прыжок в длину с разбега.</u>	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Зачет. «5» - 390; «4» - 370; «3» - 350.(д)
101	4	25.05		Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега.
102	5	27.05		Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега.
103	6	28.05		Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега.
104	7			Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега.
105	8			Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега.
106	9			Учёт. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей гуманитарного цикла
МБОУ Вишневецкой СОШ
От 28 августа 2020 года № 1
_____ Лунченкова Т.В

(подпись
руководителя МО) .

Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
_____ Теребунская О.В.
(подпись)
__28_августа__ 2020года
