Станица Обливская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Обливская средняя общеобразовательная школа № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ Обливской СОШ № 1

от \_\_ .\_\_ . 2017 г. № \_\_\_\_

Директор МБОУ Обливской СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Пагонцева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2017 – 2018 учебный год

по физической культуре

Уровень общего образования (класс): среднее общее образование,

 10 класс

Количество часов 103 (10 а, б) часа

Учитель: Лагутин Николай Васильевич

 Программа разработана на основе:

 «Примерной программы и авторской программы

 «Комплексная программа физического воспитания

 учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича

 (М.: Просвещение, 2012)»

СОГЛАСОВАНО

 Протокол заседания

 методического совета

МБОУ Обливской СОШ № 1

от \_\_\_. \_\_\_. 2017 года № \_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А.Солдатова

 СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись ФИО

 \_\_\_. \_\_\_. 2017 года

**Раздел 1. Пояснительная записка**

По календарному учебному графику на 2017 - 2018 учебный год для 10 класса предусмотрено 35 учебных недели, по учебному плану на 2017 - 2018 учебный год на изучение физической культуры отводится 3 ч. в неделю,

следовательно, настоящая рабочая программа должна быть спланирована на 105 часа в год.

В связи с тем, что в 10 а классе 2 урока выпадают на нерабочие праздничные дни (23 февраля, 8 марта), программа будет выполнена в полном объеме за 103 ч. в год за счет уменьшения часовпо темам:

*- Волейбол. Тактика игры.*

*- Баскетбол. Техника бросков мяча.*

В связи с тем, что в 10 б классе 2 урока выпадают на нерабочие праздничные дни (1 мая, 9 мая), программа будет выполнена в полном объеме за 103 ч. в год за счет уменьшения часовпо темам:

*- Бег 16 мин . Преодоление горизонтальных препятствий.*

*- Бег 18 мин . Преодоление горизонтальных препятствий.*

**Цели и задачи.**

***Цели****:*

 **-** развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

***Задачи:***

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

-обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

-развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

-приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Раздел 2. Планируемые предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

В результате изучения физической культуры ученик должен

**знать:**

- роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

 **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической -подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта:

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию

- физических качеств, совершенствованию техники движений:

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическаяспособность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с.Бег 30 м, с. | 14,35,0 | 17,55,4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | – |
| Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | – | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,30 | – |

**Раздел 3. Содержание учебного курса «Физическая культура»**

Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую* *часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу и кроссовой подготовке. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**1. Социокультурные основы.**

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**2. Психолого-педагогические основы.**

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**3. Медико-биологические основы.**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**4. Приемы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**5. Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**6. Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**7. Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**8. Легкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| X  |
| 1 | **Базовая часть** | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 42 |
| 2.1 | Баскетбол | 24 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 18 |
|  | Итого | 105 |

**Раздел 4. Календарно-тематическое планирование (юноши)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения урока** | **Тема урока** | **Форма организации учебных занятий** | **Основные виды учебной деятельности**  |
| **10 а** | **10 б** |
| **Лёгкая атлетика (13 ч)** |
| 1 | 01.09 | 04.09. | Спринтерский бег. Высокий старт. Инструктаж по ТБ.  | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 2 | 04.09 | 05.09. |  Спринтерский бег. Стартовый разгон.  | закрепление знаний |
| 3 | 07.09 | 06.09. |  Спринтерский бег. Бег по дистанции.  | закрепление знаний |
| 4 | 08.09 | 11.09. | Спринтерский бег. Финишное ускорение, финиш | закрепление знаний |
| 5 | 11.09 | 12.09. | Спринтерский бег на результат. | контрольный  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 6 | 14.09 | 13.09. | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега | первичное предъявление новых знаний |
| 7 | 15.09 | 18.09. | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега | закрепление знаний |
| 8 | 18.09 | 19.09 | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега | закрепление знаний |
| 9 | 21.09 | 20.09. | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега | контрольный  |
| 10 | 22.09 | 25.09. | Метание гранаты на дальность  | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдаю! правила безопасности |
| 11 | 25.09 | 26.09. | Метание гранаты на дальность  | закрепление знаний | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 12 | 28.09 | 27.09. | Метание гранаты на дальность  | закрепление знаний |
| 13 | 29.09 | 02.10 | Метание гранаты на дальность (на результат). | контрольный |
| **Кроссовая подготовка (12 ч)** |
| 14 | 02.10 | 03.10 | Групповой бег по пересеченной местности  | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 15 | 05.10 | 04.10. | Групповой бег по пересеченной местности  | закрепление знаний |
| 16 | 06.10 | 09.10. | Групповой бег по пересеченной местности  | закрепление знаний |
| 17 | 09.10 | 10.10. | Групповой бег по пересеченной местности  | закрепление знаний |
| 18 | 12.10 | 11.10. | Групповой бег по пересеченной местности  | закрепление знаний |
| 19 | 13.10 | 16.10. | Бег переменной интенсивности | закрепление знаний |
| 20 | 16.10 | 17.10. | Бег переменной интенсивности | закрепление знаний | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 21 | 19.10 | 18.10. | Бег переменной интенсивности | закрепление знаний |
| 22 | 20.10 | 23.10. | Бег переменной интенсивности | закрепление знаний |
| 23 | 23.10 | 24.10. | Бег переменной интенсивности | закрепление знаний |
| 24 | 26.10 | 25.10. | Бег переменной интенсивности | закрепление знаний |
| 25 | 27.10 | 30.10 | Бег переменной интенсивности | Контрольный |
| Гимнастика (21 ч) |
| 26 | 30.10 | 31.10 | ПТБ. Висы и упоры. Строевые упражнения | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приемы. |
| 27 | 02.11 | 01.11 | Висы и упоры. Строевые упражнения | закрепление знаний |
| 28 | 13.11 | 13.11. | Висы и упоры. Строевые упражнения | закрепление знаний |
| 29 | 16.11 | 14.11. | Висы и упоры. Строевые упражнения | контрольный |
| 30 | 17.11 | 15.11. | Опорный прыжок через коня | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений.Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнении.Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| 31 | 20.11 | 20.11. | Опорный прыжок через коня | закрепление знаний |
| 32 | 23.11 | 21.11. | Опорный прыжок через коня | закрепление знаний |
| 33 | 24.11 | 22.11. | Опорный прыжок через коня | контрольный |
| 34 | 27.11 | 27.11. | Лазание по канату в 2-3 приема | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 35 | 30.11 | 28.12. | Лазание по канату в 2-3 приема | закрепление знаний |
| 36 | 01.12 | 29.12. |  Лазание по канату в 2-3 приема | контрольный |
| 37 | 04.12 | 04.12. |  ПТБ. Акробатические упражнения.  | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений.Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Описывают технику данных упражнений.Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 38 | 07.12 | 05.12. | Акробатические упражнения. | закрепление знаний |
| 39 | 08.12 | 06.12. | Акробатические упражнения.  | контрольный |
| 40 | 11.12 | 11.12. |  Акробатические упражнения.  | первичное предъявление новых знаний |
| 41 | 14.12 | 12.12. |  Акробатические упражнения.  | закрепление знаний |
| 42 | 15.12 | 13.12. |  Акробатические упражнения.  | контрольный | Описывают технику данных упражнений.Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 43 | 18.12 | 18.12 |  Упражнения на гимнастических брусьях. | первичное предъявление новых знаний |
| 44 | 21.12 | 19.12. |  Упражнения на гимнастических брусьях. | закрепление знаний |
| 45 | 22.12 | 20.12. |  Упражнения на гимнастических брусьях. | закрепление знаний |
| 46 | 25.12 | 25.12. |  Упражнения на гимнастических брусьях. | контрольный |
| **Спортивные игры (45 ч)** |
| 47 | 28.12 | 26.12. | ПТБ. Волейбол. Техника приёма и передачи мяча. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 48 | 29.12 | 27.12. | Волейбол. Техника приёма и передачи мяча. | закрепление знаний |
| 49 | 12.01 | 15.01. | Волейбол. Техника приёма и передачи мяча. | закрепление знаний |
| 50 | 15.01 | 16.01. | Волейбол. Техника приёма и передачи мяча. | контрольный |
| 51 | 18.01 | 17.01. | Волейбол. Техника подач мяча. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 52 | 19.01 | 22.01. | Волейбол. Техника подач мяча. | закрепление знаний |
| 53 | 22.01 | 23.01. | Волейбол. Техника подач мяча. | контрольный |
| 54 | 25.01 | 24.01. | Волейбол. Техника нападающих ударов. | первичное предъявление новых знаний | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| 55 | 26.01 | 29.01. | Волейбол. Техника нападающих ударов. | закрепление знаний |
| 56 | 29.01 | 30.01. | Волейбол. Техника нападающих ударов. | контрольный |
| 57 | 01.02 | 31.01 |  Волейбол. Техника индивидуального блокирования. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 58 | 02.02 | 05.02. | Волейбол. Техника индивидуального блокирования. | закрепление знаний |
| 59 | 05.02 | 06.02. | Волейбол. Техника индивидуального блокирования. | контрольный |
| 60 | 08.02 | 07.02. | Волейбол. Техника группового блокирования. | первичное предъявление новых знаний |
| 61 | 09.02 | 12.02. | Волейбол. Техника группового блокирования. | закрепление знаний |
| 62 | 12.02 | 13.02. | Волейбол. Техника группового блокирования. | закрепление знаний |
| 63 | 15.02 | 14.02. | Волейбол. Техника группового блокирования. | контрольный |
| 64 | 16.02 | 19.02. | Волейбол. Тактика игры. | первичное предъявление новых знаний | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| 65 | 19.02 | 20.02. | Волейбол. Тактика игры. | закрепление знаний |
| 66 | 22.02 | 21.02. | Волейбол. Тактика игры. | закрепление знаний |
| 67 | 26.02 | Волейбол. Тактика игры. | контрольный |
| 68 | 26.02 | 27.02. | ПТБ. Баскетбол. Техника ловли и передач мяча. | первичное предъявление новых знаний | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| 69 | 01.03 | 28.02 | Баскетбол. Техника ловли и передач мяча. | закрепление знаний |
| 70 | 02.03 | 05.03. | Баскетбол. Техника ловли и передач мяча. | закрепление знаний | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| 71 | 05.03 | 06.03. | Баскетбол. Техника ловли и передач мяча. | контрольный |
| 72 | 09.03 | 07.03. |  Баскетбол. Техника бросков мяча. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 73 | 12.03. | Баскетбол. Техника бросков мяча. | закрепление знаний |
| 74 | 12.03 | 13.03. | Баскетбол. Техника бросков мяча. | закрепление знаний |
| 75 | 15.03 | 14.03. | Баскетбол. Техника бросков мяча. | контрольный |
| 76 | 16.03 | 19.03. | Баскетбол. Техника защитных действий.  | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 77 | 19.03 | 20.03. | Баскетбол. Техника защитных действий.  | закрепление знаний |
| 78 | 30.03 | 21.03. | Баскетбол. Техника защитных действий.  | закрепление знаний |
| 79 | 02.04 | 02.04 | Баскетбол. Техника защитных действий.  | закрепление знаний |
| 80 | 05.04 | 03.04. | Баскетбол. Техника защитных действий.  | закрепление знаний | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| 81 | 06.04 | 04.04. | Баскетбол. Техника защитных действий.  | закрепление знаний |
| 82 | 09.04 | 09.04. | Баскетбол. Техника защитных действий.  | контрольный |
| 83 | 12.04 | 10.04. |  Баскетбол. Техника перемещений и владение мячом. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 84 | 13.04 | 11.04. | Баскетбол. Техника перемещений и владение мячом. | закрепление знаний |
| 85 | 16.04 | 16.04. | Баскетбол. Техника перемещений и владение мячом. | закрепление знаний |
| 86 | 19.04 | 17.04. | Баскетбол. Техника перемещений и владение мячом. | контрольный |
| 87 | 20.04 | 18.04. |  Баскетбол. Тактика игры. | первичное предъявление новых знаний | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| 88 | 23.04 | 23.04. | Баскетбол. Тактика игры. | закрепление знаний |
| 89 | 26.04 | 24.04. | Баскетбол. Тактика игры. | закрепление знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 90 | 27.04 | 25.04. | Баскетбол. Тактика игры. | закрепление знаний |
| 91 | 30.04 | 30.04. | Баскетбол. Тактика игры. | контрольный |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** |
| 92 | 03.05 | 02.05 | Бег 16 мин . Преодоление горизонтальных препятствий. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осва­ивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 93 | 04.05 | Бег 16 мин . Преодоление горизонтальных препятствий. | закрепление знаний |
| 94 | 07.05 | 07.05. | Бег 17 мин. Спортивные игры (футбол, волейбол). | закрепление знаний |
| 95 | 10.05 | 08.05. | Бег 18 мин. Спортивные игры (футбол, волейбол). | закрепление знаний |
| 96 | 11.05 |  Бег 18 мин. Спортивные игры (футбол, волейбол). | закрепление знаний |
| 97 | 14.05 | 14.05. |  Бег 3000м. на результат | контрольный |
| **Легкая атлетика (8 ч)** |
| 98 | 17.05 | 15.05. | Спринтерский бег, стартовый разгон. Инструктаж по ТБ. | первичное предъявление новых знаний | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осва­ивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим. |
| 99 | 18.05 | 16.05. | Спринтерский бег, бег по дистанции. | закрепление знаний |
| 100 | 21.05 | 21.05. | Спринтерский бег, финиширование. | закрепление знаний |
| 101 | 24.05 | 22.05. | Спринтерский бег - 100 м на результат | контрольный |
| 102 | 25.05 | 23.05. |  Прыжок в высоту способом «перешагивание».  | первичное предъявление новых знаний |
| 103 | 28.05 | 28.05 |  Прыжок в высоту способом «перешагивание».  | закрепление знаний |
| 104 | 31.05 | 29.05 | Метание гранаты на дальность. | закрепление знаний |
| 105 | 30.05 | Метание гранаты на дальность. | закрепление знаний |