

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19»**

141300, г. Сергиев Посад, ул. Л.Булавина, д.6
Тел. 8(496)542-93-09


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №19»
Н.В. Григоренко
«29» Августа 2019 г.
приказ №83 от «29» Августа 2019 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
10 «А» класса
на 2019-2020 учебный год**

**Составители: Семенов Александр Валериевич,
учитель без квалификационной категории;
Непокрытый Дмитрий Анатольевич,
учитель высшей квалификационной категории**

г. Сергиев Посад 2019 г.

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Сергиева Посада Московской области;
- учебного плана на 2019-2020 учебный год МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Сергиева Посада Московской области;
- авторской программы по физической культуре В.И.Ляха «Примерные рабочие программы. 10-11 классы», ФГОС.

По учебному плану школы на данный предмет отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре к концу 10 класса

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями общей направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

-проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- технически правильно выполнять подводящие упражнения в легкой атлетике;
- определять состояние организма после нагрузки по внешним признакам.

Обучающийся получит возможность научиться:

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий;
- вести дневник по физкультурной деятельности.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- играть в спортивные игры по правилам в полном объеме;
- выполнять комплекс СФП;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах;
- выполнять передвижения на лыжах любым изученным способом;
- выполнять торможение на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы спортивных игр в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками в игровых моментах;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики. Бег 30, 60, 100, 500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Метание теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14 м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол.

Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течение 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки); упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Лыжная подготовка. Перемещения на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Ход по дистанции 3 км. Виды лыжных ходов (двухшажный, одношажный) Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция - 5км.

Тематическое планирование

№п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
Легкая атлетика		27
1	Инструктаж по технике безопасности. Развитие выносливости	1
2	Совершенствование технике низкого старта и стартового разгона	1
3	Высокий старт.Прыжки в длину с места	1
4	Бег на результат 100 м. Совершенствование метание гранаты	1
5	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	1
6	Закрепить технику метания гранаты	1
7	Совершенствовать технику прыжков в длину	1
8	Метание гранаты на результат	1
9	Бег на результат 2000 м .д. 3000 м. юноши	1
10	Развитие выносливости	
11	Строевые упражнения.	1
12	Прыжок в высоту, фазы	1
13	Совершенствование прыжка в высоту	1
14	Низкий старт	1

15	Развитие скоростно-силовых качеств	1
16	Развитие скоростной выносливости.	1
17	Развитие выносливости.	1
18	Кроссовая подготовка. Лапта	1
19	Спортивные игры.Равномерный бег	1
20	Совершенствовать технику метания	1
21	Высокий старт.Кроссовая подготовка	1
22	Развитие скоростных качеств	1
23	Высокий старт 25–40 м. Бег на средние дистанции.	1
24	Фазы разбега при прыжках в длину	1
25	Прыжки в длину с разбега	1
26	Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места	1
27	Укрепление основных групп мышц. Челночный бег	1
Спортивные игры (волейбол)		5
1	Прямой нападающий удар	1

2	Техника верхней прямой подачи	1
3	Техника нападающего удара в 2,3 -ках	1
4	Тренировочный урок по станциям	1
5	Тактическая подготовка в волейболе	1
Гимнастика с элементами акробатики		14
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика	1
2	Упражнения на снарядах. Строевые упражнения	1
3	Повторить акробатические упражнения IX класса	1
4	Юноши учить кувырку назад через стойку на кистях Девушки: Соединения из 3—4 пройденных элементов	1
5	Юноши: Совершенствовать акробатические упражнения Девушки: закрепить пройденное на предыдущем уроке соединение.	1
6	Юноши: проверить на оценку стойку на кистях у стены (или с помощью). Девушки: Закрепление техники переворота назад в полушпагат	1
7	Юноши: Повторение кувырка назад через стойку на кистях Девушки: повторить опорный прыжок.	1
8	Юноши: Проверить на оценку кувырок назад через стойку, Повторить опорный прыжок через козла в длину ноги врозь (высота 120 см). Девушки: Совершенствование техники переворота в полушпагат.	1
9	Юноши: изучить подъем в упор силой. Повторить и принять на оценку акробатическое соединение. Девушки: Соскок махом назад прогнувшись	1

10	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
11	Юноши: Совершенствование техники опорного прыжка и подъема в упор силой. Девушки: Совершенствование техники выполнения упражнений на нижней жерди брусьев	1
12	Провести круговую тренировку на 5 – 6 станциях.	1
13	Упражнения для ОФП в парах у гимнастической стенки.	1
14	Строевые упражнения.Зачет поднимание туловища из положения лежа.	1
Лыжная подготовка		14
1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим	1
2	Одновременный двухшажный ход	1
3	Попеременный двухшажный ход	1
4	Техника выполнения одновременного одношажного хода	1
5	Попеременный четырехшажный ход. Виды торможений.	1
6	Совершенствование техники попеременного четырехшажный ход	1
7	Совершенствование техники преодоления контруклонов.	1
8	Совершенствование техники подъемов	1
9	Совершенствование техники спусков	1
10	Прохождение дистанции до 3 км	1

11	Совершенствование техники лыжных ходов	1
12	Прохождением дистанции до 5 км	1
13	Лыжные гонки, эстафеты	1
14	Контрольный урок	1
Спортивные игры (баскетбол)		8
1	Передачи мяча.	1
2	Зонная защита.	1
3	Передачи мяча в парах.	1
4	Учебно-тренировочная игра.	1
5	Тактические действия игроков в защите.	1
6	Совершенствование бросков из средней зоны.	1
7	Передача мяча в парах.	1
8	Двухсторонняя игра. Итоговое занятие	1
	ИТОГО	68

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Бел - А.В.Белов

«28» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО гуманитарных дисциплин

от **«28» августа 2019 г.**

протокол №1

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19»**

141300, г. Сергиев Посад, ул. Л.Булавина, д.6
Тел. 8(496)542-93-09



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №19»
Н.В. Григоренко
«29» Августа 2019 г.
приказ № 83 от «29» Августа 2019 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
11 «А» класса
на 2019-2020 учебный год**

**Составитель: Ильин Михаил Николаевич,
учитель высшей квалификационной категории**

г. Сергиев Посад 2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования 2004 года и разработана на основе:

- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Сергиева Посада Московской области;
- учебного плана на 2019-2020 учебный год МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Сергиева Посада Московской области;
- авторской программы по физической культуре В.И.Ляха «Примерные рабочие программы 10-11 классы», ФГОС.

По учебному плану школы на данный предмет отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Цели программы:

- содействовать всестороннему развитию личности обучающихся
- укрепить здоровье, хорошее физическое развитие
- развить оптимальный уровень двигательных способностей
- дать знания и обучить навыкам в области физической культуры
- привить интерес к самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Задачи программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Содержание учебного предмета

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (36 часов)

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики. Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Метание теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14 м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (15 часов)

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол.

Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течение 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол

Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (21 час)

Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 час)

Лыжная подготовка. Перемещения на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Ход по дистанции 3 км. Виды лыжных ходов (двухшажный, одношажный). Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция - 5км.

Требования к уровню подготовки выпускника

Выпускник должен знать/уметь/понимать:

- *-определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;*
- *-определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;*
- *- проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями общей направленности.*
- *-самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *-проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга.*
- *-подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;*
- *- технически правильно выполнять подводящие упражнения в легкой атлетике;*
- *- определять состояние организма после нагрузки по внешним признакам.*
- *-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;*
- *-самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий;*
- *-вести дневник по физкультурной деятельности.*
- *- играть в спортивные игры по правилам в полном объеме;*

- - выполнять комплекс СФП;
- -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- -выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах;
- -выполнять передвижения на лыжах любым изученным способом;
- -выполнять торможение на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- -выполнять основные технические действия и приёмы спортивных игр в условиях игровой и соревновательной деятельности.
- -выполнять комплексы упражнений;
- -взаимодействовать со сверстниками в игровых моментах;
- -осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий) по теме	Планируемая дата прохождения темы	Фактическая дата прохождения темы
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)				
1	Инструктаж по технике безопасности. Развитие выносливости	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	03.09	
2	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции	05.09	
3	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма	06.09	

4	Высокий старт. Прыжки в длину с места.	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	10.09	
5	Бег на результат 100 м. Обучение метанию гранаты	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	12.09	
6	Метание гранаты	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	13.09	
7	Развитие выносливости	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	17.09	
8	Закрепить технику метания гранаты	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции	19.09	
9	Совершенствовать технику прыжков в длину	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма	20.09	
10	Метание гранаты на результат	Осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	24.09	
11	Бег на результат 2000 м.д. 3000 м. юноши	Осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	26.09	
12	Развитие выносливости	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности	27.09	

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (15 часов)

13	Сочетание приемов и перемещений в волейболе	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	01.10	
14	Прямой нападающий удар	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	03.10	
15	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	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	04.10	
16	Техника верхней прямой подачи	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	08.10	
17	Техника верхней прямой подачи	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	10.10	
18	Игра у сетки ,элементы	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	11.10	
19	Нападающий удар. Учебная игра	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	15.10	

20	Техника нападающего удара в 2,3 - ах	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	17.10	
21	Техника нападающего удара в 2,3 -ах	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.	18.10	
22	Тренировочная игра в волейбол	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	22.10	
23	Тренировочный урок по станциям	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	24.10	
24	Тактическая подготовка в волейболе	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	25.10	
25	Тактическая подготовка в волейболе	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	05.11	
26	Тренировочная игра в волейбол	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	07.11	

27	Тренировочная игра в волейбол с элементами судейства	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	08.11	
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (21 час)				
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	12.11	
29	Упражнения на снарядах	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	14.11	
30	Повторить акробатические упражнения IX класса	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	15.11	
31	Строевые упражнения	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	19.11	
32	Совершенствовать стойку на лопатках перекатом назад	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	21.11	
33	Юноши учить кувырку назад через стойку на кистях Девушки: Соединения из 3—4 пройденных элементов	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	22.11	
34	Юноши: Совершенствовать акробатические упражнения Девушки: закрепить пройденное на	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	26.11	

	предыдущем уроке соединение.			
35	Юноши: проверить на оценку стойку на кистях у стены (или с помощью). Повторить кувырок назад через стойку на кистях, закрепить акробатическое упражнение (соединение), повторить опорный прыжок. Девушки: Закрепление техники переворота назад в полушпагат	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	28.11	
36	Юноши: Повторение кувырка назад через стойку на кистях Девушки: повторить опорный прыжок.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	29.11	
37	Юноши: Проверить на оценку кувырок назад через стойку, Повторить опорный прыжок через козла в длину ноги врозь (высота 120 см). Девушки: Совершенствование техники переворота в полушпагат.	Используют данные упражнения для развития гибкости	03.12	
38	Юноши: изучить подъем в упор силой. Повторить и принять на оценку акробатическое соединение. Девушки: Соскок махом назад прогнувшись	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	05.12	
39	Юноши: совершенствование техники изученных упражнений Девушки: совершенствование акробатического соединения	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	06.12	

40	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	10.12	
41	Юноши: Совершенствование техники опорного прыжка и подъема в упор силой. Девушки: Совершенствование техники выполнения упражнений на нижней жерди брусьев	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	12.10	
42	Гимнастическая полоса препятствий через 5 — 6 снарядов	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	13.10	
43	Юноши: Развитие физических качеств на гимнастической полосе препятствий. Девушки: Совершенствование соскоков с нижней жерди и соединение из 3—4 элементов.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	17.12	
44	Провести круговую тренировку на 5 – 6 станциях.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	19.12	
45	Совершенствование соединений на брусьях	Используют данные упражнения для развития силы	20.12	
46	Упражнения для ОФП в парах у гимнастической стенки.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	24.12	

47	Строевые упражнения. Зачет поднимание туловища из положения лежа	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	26.12	
48	Строевые упражнения. Двухсторонняя игра в «Волейбол»	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	27.12	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (24 часа)				
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.	14.01	
50	Одновременный двухшажный ход	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники лыжных ходов и правила соревнований.	16.01	
51	Переходам с одного лыжного хода на другой	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	17.01	
52	Попеременный двухшажный ход	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости	21.01	
53	Техника выполнения одновременного одношажного хода	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику	23.01	

		безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах		
54	Попеременный четырехшажный ход.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	24.01	
55	Совершенствование техники попеременного четырехшажный ход	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи	28.01	
56	Совершенствование техники преодоления контруклонов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.	30.01	
57	Совершенствование техники подъемов	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль. Применяют правила оказания помощи при обморожении и травмах.	31.01	
58	Совершенствование техники спусков	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	04.02	

59	Прохождение дистанции до 3 км	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости	06.02	
60	Прохождение дистанции до 4 км	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.	07.02	
61	Совершенствование техники лыжных ходов	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	11.02	
62	Прохождением дистанции до 5 км	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.	13.02	
63	Совершенствование техники передачи эстафеты	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.	14.02	
64	Совершенствование техники лыжных ходов	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники лыжных ходов и правила соревнований.	18.02	
65	Лыжные гонки ,эстафеты	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	20.02	

66	Прохождение дистанции 2 км	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости	21.02	
67	Совершенствование навыков катания с горок	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах	25.02	
68	Контрольный урок	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	27.02	
69	Прохождение дистанции	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи	28.02	
70	Лыжные гонки	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	03.03	
71	Совершенствование техники лыжных ходов	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи	05.03	
72	Эстафеты 200 м этап	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	06.03	

		освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (6 часов)				
73	Передачи мяча в зону 3	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль. Применяют правила оказания помощи при обморожении и травмах.</p>	10.03	
74	Передачи мяча в зону 3 из зон 1, 6, 5.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	12.03	
75	Постановка блока	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости	13.03	
76	Учебно-тренировочная игра	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах	17.03	
77	Тактические действия игроков в волейболе	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	19.03	

78	Совершенствование нижней прямой подачи мяча	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи	20.03	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (24 часа)				
79	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики	Описывают технику выполнения упражнений со скакалкой, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	31.04	
80	Строевые упражнения	Описывают технику выполнения строевых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	02.04	
81	Прыжок в высоту, фазы	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. 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	03.04	

		безопасности		
82	Совершенствование прыжка в высоту	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	07.04	
83	Низкий старт	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	09.04	
84	Развитие скоростно-силовых качеств	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	10.04	
85	Совершенствование техники низкого старта	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время	14.04	
86	Бег на результат 30 м	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила	16.04	

		соревнований		
87	Развитие скоростной выносливости .	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	17.04	
88	Развитие выносливости.	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	21.04	
89	Народные игры Лапта	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>по частоте сердечных сокращений.</p>	23.04	

90	Спортивные игры	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	24.04	
91	Совершенствование технику метания	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	28.04	
92	Высокий старт	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	30.04	
93	Развитие скоростных качеств	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	01.05	
94	Высокий старт 25–40 м	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	05.05	

95	Фазы разбега при прыжках в длину	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	07.05	
96	Прыжки в длину с разбега	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	08.05	
97	Развитие скоростных качеств	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	12.05	
98	Челночный бег	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют</p>	14.05	

		<p>характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>		
99	Укрепление основных групп мышц.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	15.05	
100	Укрепление основных групп мышц	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	19.05	
101	Прыжки в длину с места	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	21.05	
102	Спортивные игры	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	22.05	

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Бел - А.В.Белов

«28» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО гуманитарных дисциплин

от «28» августа 2019 г.

протокол №1