РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

физическая культура

для 10 класса на 2020 -2021 учебный год

с.Иргаклы, 2020г

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре на уровне основного общего образования разработана в соответствии с ФГОС ООО, утверждённый приказом Минобразования Российской Федерации от 31.12.2015г. №1577.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы ООО по физической культуре и на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич.

Автор/Авторский	Название	Класс	Издатель	Год
коллектив	учебника		учебника	
В.И.ЛяхА.А.Зданевич	Физическая	10	«Просвещение»	2016г
	культура			

В 10 классе 102 часа из расчёта 3 учебных часа в неделю, 34 учебные недели в год. В соответствии с годовым учебным графиком МКОУ СОШ №2 на 2020-2021 уч. год и расписанием уроков, календарно-тематическое планирование составлено на 102 часа.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- 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 приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- 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 психическойсаморегуляции.

Планируемые результаты.

Личностные результаты.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета (курса)

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль
1.	Легкая атлетика	18	
2.	Футбол	9	1
3.	Баскетбол	8	
4.	Волейбол	13	1
5.	ОФП Гимнастика с основами акробатики	16	
6.	ОФП (общая выносливость)	3	
7.	ОФП (скоростно-силовые качества)	2	
8.	Баскетбол	3	
9.	Волейбол	8	1
10.	Баскетбол	1	
11.	Футбол	3	
12.	Легкая атлетика	13	
13.	ОФП (общая выносливость)	5	1

Физическая культура 10 класс 102 ч/год; 3 ч/нед

№ урока	Дат провед	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты ¹	Виды/ формы
	по по по плану фак ту	1 0	контроля		
			тлетика(18)		
1		Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	Урок обобщения и систематизаци и	содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным	Фронтальный опрос
2		КДП - бег 30м, 60 м, на время. Метание гранаты в горизонтальную цель.	Урок обобщения и систематизаци и	двигательным умениям и навыкам; • развитие	Фиксирование результата
3		КДП - наклон туловища вперед, из положения сидя, ноги врозь. Метание гранаты в горизонтальную цель.	Урок обобщения и систематизаци и	двигательных (кондиционных и координационны х) способностей;	Фиксирование результата
4		КДП - подтягивание на перекладине. Метание гранаты в горизонтальную цель.	Урок обобщения и систематизаци и	приобретение необходимых знаний в области	Фиксирование результата
5		КДП - прыжок в длину с места на результат. Метание гранаты в горизонтальную цель.	Урок обобщения и систематизаци и	физической культуры и спорта; • воспитание потребности и	Фиксирование результата
6		КДП - челночный бег 3х10 м на время. Метание гранаты в вертикальную цель.	Урок обобщения и систематизаци и	умения самостоятельно заниматься физическими	Фиксирование результата
7		КДП - бег 1000 метров на время. Метание гранаты в вертикальную цель.	Урок обобщения и систематизаци и	упражнениями, сознательно применять их в	Фиксирование результата
8		Бег 60 метров с максимальной скоростью. Метание гранаты в вертикальную цель.	Урок обобщения и систематизаци и	целях отдыха, тренировки, повышения работоспособнос ти и укрепления	Корректировка техники исполнения
9		Метание гранаты в вертикальную цель. Тройной прыжок с места.	Урок обобщения и систематизаци и	здоровья; • содействие воспитанию	Корректировка техники исполнения

	Бег 1000м на время.		нравственных и	
10	Низкий старт, бег с ускорением до 60м. Прыжки в длину с места.	Урок обобщения и систематизаци и	волевых качеств, развитие психических процессов и	Корректировка техники исполнения
11	Р/к Олимпийские чемпионы Ставрополья Низкий старт, повторный бег 3х50 м. Метание гранаты на дальность с 7 - 8 шагов разбега.	Урок обобщения и систематизаци и	свойств личности. • роль и значение физической культуры в развитии общества и	Корректировка техники исполнения
12	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнувшись».	Урок обобщения и систематизаци и	человека, цели и принципы современного олимпийского	Корректировка техники исполнения, шагов разбега.
13	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнувшись».	Урок обобщения и систематизаци и	движения, его роль и значение в современном	Корректировка техники исполнения, шагов разбега.
14	Р/к А. Чемеркин Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Урок обобщения и систематизаци и	мире, влияние на развитие массовой	Контроль за передачей палочки
15	Эстафетный бег 4х100 метров на стадионе. Бег 600 метров в равномерном темпе.	Урок обобщения и систематизаци и	физической культуры и спорта высших достижений;	Контроль за передачей палочки
16	Бег на 100 метров на результат – контроль. Бег 800 метров в равномерном темпе.	Урок обобщения и систематизаци и	• роль и значение занятий физической культурой в	Корректировка техники и тактики бега
17	Р/кЕ.Кузнецов Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (ю); 500 г (д) Бег 800 метров в среднем темпе.	Урок обобщения и систематизаци и	укреплении здоровья человека, профилактикевре дных привычек, ведении здорового образа жизни.	Корректировка техники метания
18	Бег на 1500 метров (д); на 2000 метров (ю) В среднем темпе.	Урок обобщения и систематизаци и		Корректировка техники и тактики бега
'	2.Фут	бол (9)		·
19	Техника ударов по летящему мячу, остановки мяча	Урок совершенствов ания умений, навыков	содействие гармоническому физическому	Корректировка техники исполнения
20	Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	Урок совершенствов ания умений, навыков	развитию; обучение жизненно важным	Корректировка техники исполнения
21	Остановка мяча	Урок	двигательным	Корректировка

	грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу,	совершенствов ания умений,	умениям и навыкам;	техники исполнения
	подкатом	навыков	• развитие	
22	К/р Метание мяча на дальность Обманные движения уходом, остановкой,	Урок контроля и коррекции	двигательных (кондиционных и координационны	Корректировка техники исполнения
	ударом по мячу		х) способностей;	
23	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Урок совершенствов ания умений, навыков	• приобретение необходимых	Корректировка техники исполнения
24	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Урок совершенствов ания умений, навыков	знаний в области физической культуры и	Корректировка техники исполнения
25	Р/кН.Пономарева Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Урок совершенствов ания умений, навыков	• воспитание потребности и умения самостоятельно	Корректировка техники исполнения
26	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Урок совершенствов ания умений, навыков	заниматься физическими упражнениями, сознательно	Корректировка техники исполнения
27	Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	Урок совершенствов ания умений, навыков	применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособнос ти и укрепления здоровья;	Корректировка техники исполнения
<u> </u>	3. Баск	етбол (8)	,	,
28	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	Урок совершенствов ания умений, навыков	содействие гармоническому физическому развитию;	Корректировка техники исполнения
29	Варианты бросков мяча в корзину в движении	Урок совершенствов ания умений, навыков	обучение жизненно важным	Корректировка техники исполнения
30	Тактика стремительного нападения	Урок совершенствов ания умений, навыков	двигательным умениям и навыкам;	Корректировка техники и тактики игры
31	Р/кЕ.Бережная Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	Урок совершенствов ания умений, навыков	• развитие двигательных (кондиционных и	Корректировка техники и тактики игры
32	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	Урок совершенствов ания умений, навыков	координационны х) способностей; • приобретение	Корректировка техники и тактики игры
33	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	Урок совершенствов ания умений,	необходимых знаний в области	Корректировка техники и тактики игры

		навыков	физической	
34	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Урок совершенствов ания умений, навыков	культуры и спорта	Корректировка техники и тактики игры
35	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Урок совершенствов ания умений, навыков		Корректировка техники исполнения
_		йбол (13)	l	T
36	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	Урок совершенствов ания умений, навыков	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими	Корректировка техники исполнения
37	Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	Урок совершенствов ания умений, навыков	упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособнос	Корректировка техники исполнения
38	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	Урок совершенствов ания умений, навыков	ти и укрепления здоровья; • содействие	Корректировка техники исполнения
39	Совершенствование прямой верхней передачи	Урок совершенствов ания умений, навыков	воспитанию нравственных и волевых качеств,	Корректировка техники исполнения
40	Совершенствование прямого нападающего удара	Урок совершенствов ания умений, навыков	развитие психических процессов и свойств	Корректировка техники исполнения
41	Совершенствование прямого нападающего удара	Урок совершенствов ания умений, навыков	личности. • роль и значение физической	Корректировка техники исполнения
42	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд	Урок совершенствов ания умений, навыков	культуры в развитии общества и человека, цели и	Корректировка техники исполнения
43	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, групповое), страховка	Урок совершенствов ания умений, навыков	принципы современного олимпийского движения, его роль и	Корректировка техники исполнения
44	Совершенствование тактики нападения — индивидуальные, групповые и командные действия	Урок совершенствов ания умений, навыков	значение в современном мире, влияние на развитие массовой	Корректировка техники действия
45	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные,	Урок совершенствов ания умений,	физической культуры и	Корректировка техники действия

	T	T	<u> </u>	
	групповые и командные действия	навыков	спорта высших	
46	Командные деиствия К/р Б/б комбинации	Урок	достижений;	Корректировка
40		контроля и	• роль и значение занятий	техники
	из освоенных	контроля и коррекции		исполнения
	элементов	коррскции	физической	
	Двусторонняя игра в		культурой в	
	волейбол по основным		укреплении	
45	правилам	37	здоровья	TC
47	Двусторонняя игра в	Урок совершенствов	человека,	Корректировка техники
	волейбол по основным	ания умений,	профилактикевре	исполнения
	правилам	навыков	дных привычек,	
48	Игра в волейбол по	Урок	ведении	Корректировка
	основным правилам с	совершенствов	здорового образа	техники
	привлечением к	ания умений,	жизни.	исполнения
	судейству учащихся	навыков		
40	5. ОФП Гимнастика с о			IC
49	Повторный	Урок совершенствов	воспитание	Корректировка техники
	инструктаж по технике безопасности:	ания умений,	потребности и	исполнения
	гимнастике,	навыков	умения	
	спортиграм, лёгкой		самостоятельно	
	атлетике.		заниматься	
50	Мост, из положения	Урок	физическими	Корректировка
30	стоя, с помощью и без	совершенствов	упражнениями,	техники
	помощи (д);	ания умений,	сознательно	исполнения
	стойка на руках с	навыков	применять их в	
	помощью (м).		целях отдыха,	
	Подъем в упор силой.		тренировки,	
			повышения	
51	Мост, из положения	Урок	работоспособнос	Корректировка
	стоя, с помощью и без	совершенствов ания умений,	ти и укрепления	техники исполнения
	помощи (д);	навыков	здоровья;	исполнения
	стойка на руках с помощью (м).		• содействие	
	Подъем в упор силой.		воспитанию	
	подвем в упор силои.		нравственных и	
52	Опорный прыжок	Урок	волевых качеств,	Корректировка
52	через коня.	совершенствов	развитие	техники
	Мост, из положения	ания умений,	психических	исполнения
	стоя, с помощью и без	навыков	процессов и	
	помощи (д);		свойств	
	стойка на руках с		личности.	
	помощью (м).		• роль и значение	
53	Р/кЛ.Рогачева	Урок	физической	Корректировка
	Опорный прыжок	совершенствов	культуры в	техники
	через коня.	ания умений, навыков	развитии	исполнения
	Мост, из положения	IIIIDDIKOD	общества и	
	стоя, с помощью и без		человека, цели и	
	помощи (д);		принципы	
~.	Подъем в упор силой.	37	современного	TC
54	Опорный прыжок	Урок совершенствов	олимпийского	Корректировка техники
	через коня.	ания умений,	движения, его	исполнения
	Мост, из положения	навыков	роль и	
	стоя, с помощью и без		1	

		T		
	помощи (д);		значение в	
	стойка на руках с		современном	
	помощью (м) — контроль.		мире, влияние на	
55	Р/кСтавропольцы –	Урок	развитие	Корректировка
33	*	совершенствов	массовой	техники
	чемпионы мира и	ания умений,	физической	исполнения
	Европы	навыков	культуры и	
	Опорный прыжок		спорта высших	
	через коня – контроль.		достижений;	
	Длинный кувырок		• роль и значение	
	вперед,		занятий	
	кувырок назад в		физической	
	полушпагат Подъем разгибом.		культурой в	
	Подъем в упор силой.		укреплении	
56	Длинный кувырок	Урок	здоровья	Корректировка
30	вперед.	совершенствов	человека,	техники
	Кувырок назад в	ания умений,	профилактикевре	исполнения
	полушпагат.	навыков	дных привычек,	
	Подъем разгибом.		ведении	
	Подъем в упор силой.		здорового образа	
57	Длинный кувырок	Урок	жизни.	Корректировка
	вперёд в группировке	совершенствов	содействие	техники
	– контроль.	ания умений, навыков	гармоническому	исполнения
	Кувырок назад в	Парыков	физическому	
58	полушпагат- контроль.	Урок	развитию;	Корректировка
38	Длинный кувырок вперёд в группировке	совершенствов	обучение	техники
	– контроль.	ания умений,	жизненно	исполнения
	Кувырок назад в	навыков	важным	
	полушпагат- контроль.		двигательным	
59	Кувырок вперед	Урок	умениям и	Корректировка
	прыжком;	совершенствов	навыкам;	техники
	Подъем переворотом в	ания умений,	• развитие	исполнения
	упор.	навыков	двигательных	
	Подъем разгибом.		(кондиционных	
60	Кувырок вперед	Урок	И	Корректировка
	прыжком;	совершенствов ания умений,	координационны	техники исполнения
	Подъем переворотом в	навыков	х) способностей;	исполнения
	упор. Подъем разгибом -		•	
	контроль.		приобретение	
61	Кувырок вперед	Урок	необходимых	Корректировка
	прыжком – контроль;	совершенствов	знаний в области	техники
	Подъем переворотом в	ания умений,	физической	исполнения
	упор - контроль.	навыков	культуры и	
62	Два переворота боком;	Урок	спорта;	Корректировка
	Стойка на руках с	совершенствов	• воспитание	техники
	помощью.	ания умений,	потребности и	исполнения
	Подъем в упор силой.	навыков	умения	
63	Два переворота боком;	Урок	самостоятельно	Корректировка
	Стойка на руках с	совершенствов ания умений,	заниматься	техники исполнения
	помощью.	навыков	физическими	неполнения
	Подъем в упор силой -		упражнениями,	
61	Контроль. Лва переворота боком:	Урок	сознательно	Корректировка
64	Два переворота боком;	2 hor		торьектировка

	Стойка на руках с помощью. Подъем в упор силой - контроль.	совершенствов ания умений, навыков	применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособнос ти и укрепления здоровья;	техники исполнения
	6. ОФП (общая		<u> </u>	
65	Равномерный бег до 10 минут. Прыжки со скакалкой на количество раз за 1 минуту.	Урок совершенствов ания умений, навыков	• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств,	Корректировка техники выполнения. Фиксирование результата.
66	Равномерный бег до 10 минут. Прыжки со скакалкой на количество раз за 1 минуту.	Урок совершенствов ания умений, навыков	развитие психических процессов и свойств личности.	Корректировка техники выполнения. Фиксирование результата.
67	Р/к Спорт в районе Равномерный бег до 12 минут. Прыжки со скакалкой на количество раз за 1 минуту.	Урок совершенствов ания умений, навыков		Корректировка техники выполнения. Фиксирование результата.
	7. ОФП (скоростно-		ства) (2)	,
68	Тройной прыжок с места. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута)	Урок совершенствов ания умений, навыков	роль и значение физической культуры в развитии общества и	Корректировка техники исполнения
69	Тройной прыжок с места. Выпрыгивание ввверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута).	Урок совершенствов ания умений, навыков	человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений	Корректировка техники выполнения
70		етбол (3)		L'ammanman anna
70	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Двусторонняя игра	Урок совершенствов ания умений, навыков	роль и значение физической культуры в	Корректировка техники движений
71	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	Урок совершенствов ания умений, навыков	развитии общества и человека, цели и принципы	Корректировка техники движений

	Двусторонняя игра.		современного	
72	Броски мяча	Урок	олимпийского	Корректировка
	различными	совершенствов	движения.	техники
	способами.	ания умений,		исполнения
	Двусторонняя игра	навыков		
		ейбол(8)	T	
73	Приём мяча снизу	Урок совершенствов	• роль и значение	Корректировка
	двумя руками, на	ания умений,	физической	техники
	месте и после	навыков	культуры в	исполнения
	перемещения.		развитии	
	Двусторонняя игра.		общества и	
74	Нападающий удар из	Урок	человека, цели и	Корректировка
	зоны 2,4.	совершенствов	принципы	техники
	Верхняя прямая	ания умений, навыков	современного	исполнения
	подача	навыков	олимпийского	
75	К/р Акробатические	Урок	движения, его	Корректировка
	комбинации	контроля и	роль и	техники
	Нападающий удар из	коррекции	значение в	исполнения
	зоны 2,4.	11	современном	
	Верхняя прямая		мире, влияние на	
	подача		развитие	
76	Комбинации из	Урок	массовой	Корректировка
, ,	изученных	совершенствов	физической	техники
	элементов техники	ания умений,	культуры и	исполнения
	волейбола	навыков	спорта высших	
77	Двусторонняя игра в	Урок	достижений;	Корректировка
, ,	волейбол по	совершенствов	• роль и значение	техники
		ания умений,	занятий	исполнения
	основным правилам	навыков	физической	
78	Игра в волейбол по	Урок	культурой в	Корректировка
	основным правилам	совершенствов ания умений,	укреплении	техники
	с привлечением к	навыков	здоровья	исполнения
	судейству учащихся		человека,	
79	Передача мяча двумя	Урок	профилактикевре	Корректировка
	руками сверху.	совершенствов ания умений,	дных привычек,	техники
	Игра в волейбол по	навыков	ведении	исполнения
	упрощённым	парыков	здорового образа	
80	правилам. Передача мяча двумя	Урок	жизни.	Корректировка
00	руками сверху.	совершенствов	содействие	техники
	Игра в волейбол по	ания умений,	гармоническому	исполнения
	упрощённым	навыков	физическому	исполнения
	правилам.		•	
			развитию;	
1	10.Баск	<u>।</u> кетбол(1)	I	<u> </u>
81	Передача мяча двумя	Урок	обучение	Корректировка
	руками снизу.	совершенствов	жизненно	техники
	Игра в баскетбол по	ания умений,	важным	исполнения и
	упрощенным	навыков	двигательным	игры
	правилам.		умениям и	
			навыкам;	
			induitaiti,	
		1	1	l

92	Vicering	Урок	1	Vonneurunonus
82	Удары по неподвижному и	совершенствов	• развитие	Корректировка техники
	катящемуся мячу.	ания умений,	двигательных	исполнения
	Игра мини-футбол по	навыков	(кондиционных	
	упрощенным		И	
	правилам.		координационны	
83	Игра мини-футбол с	Урок	х) способностей;	Корректировка
83	судейством	совершенствов		техники
		ания умений,		исполнения
	учащимися.	навыков		
84	Игра мини-футбол с	Урок	=	Корректировка
	судейством	совершенствов		техники
	учащимися.	ания умений,		исполнения
	у панциятел.	навыков		
	12. Легкая	атлетика (13)		
85	Кроссовый бег 1000	Урок	•	Корректировка
	метров на результат –	совершенствов	приобретение	техники
	контроль.	ания умений,	необходимых	исполнения
	Подвижные игры.	навыков	знаний в области	
86	Прыжок в длину с 9 -	Урок		Корректировка
	11 шагов разбега.	совершенствов	физической	техники
	Подвижные игры.	ания умений,	культуры и	прыжка в
	подвижные игры.	навыков	спорта;	длину
87	Р/к В. Скакун	Урок	профилактикевре	Корректировка
	Бег 30, 60 метров на	совершенствов	дных привычек,	техники
	время.	ания умений,	ведении	исполнения
	Метание гранаты на	навыков		
	_		здорового образа	
	дальность.		жизни.	
00	Подвижные игры.	V	содействие	IC
88	Бег 60 метров на время	Урок	гармоническому	Корректировка
	– контроль.	совершенствов ания умений,	физическому	техники
	Метание гранаты на	навыков	развитию;	исполнения
	дальность.	павыков	обучение	
		77	жизненно	7.0
89	Метание гранаты на	Урок	важным	Корректировка
	дальность – контроль	совершенствов		техники
	Челночный бег 3х10	ания умений,	двигательным	исполнения
	метров.	навыков	умениям и	
			навыкам;	
90	Повторный бег 4х60	Урок	• развитие	Корректировка
	метров.	совершенствов	двигательных	техники
	Бег 100 метров на	ания умений,	(кондиционных	исполнения
	время.	навыков	И	
			координационны	
0.1		77	х) способностей;	IC
91	Прыжок в длину с 9 -	Урок	•	Корректировка
	11 шагов разбега.	совершенствов	приобретение	техники
	Бег 100 метров на	ания умений,	необходимых	прыжка в
	время.	навыков	знаний в области	длину
92	Прыжок в длину с 9 -	Урок	физической	Корректировка
	11 шагов разбега.	совершенствов	культуры и	техники
	Бег 100 метров на	ания умений,	спорта;	исполнения
	время.	навыков	-	
		Урок	• воспитание	Корректировка
93	Бег 30, 60 метров на	1		
93		совершенствов	потребности и	техники
93	время. Метание гранаты на	-	потребности и умения	техники исполнения

94	Бег 60 метров на время – контроль. Метание гранаты на дальность.	Урок совершенствов ания умений, навыков	заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в	Корректировка техники исполнения
95	Метание гранаты на дальность – контроль Челночный бег 3х10 метров. Тройной прыжок с места.	Урок совершенствов ания умений, навыков	целях отдыха, тренировки, повышения работоспособнос ти и укрепления	Корректировка техники исполнения
96	Повторный бег 4x60 метров. Тройной прыжок с места.	Урок совершенствов ания умений, навыков	здоровья;	Фиксирование результата
97	Бег 100 метров на время – контроль. Тройной прыжок с места.	Урок совершенствов ания умений, навыков		Фиксирование результата
	13. ОФП (общая	выносливості	b) (7)	
98	Подтягивание на перекладине - контроль. Метание мяча (1кг) на результат.	Урок совершенствов ания умений, навыков	профилактикевре дных привычек, ведении здорового образа	Фиксирование результата
99	Прыжок в длину с места – контроль. Бег 400 метров. Метание мяча (1кг) на результат.	Урок совершенствов ания умений, навыков	жизни. содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;	Фиксирование результата
100	Р/к Лучшие футболисты края Бег 1000 метров на время – контроль. Метание мяча (1кг) на результат.	Урок совершенствов ания умений, навыков		Фиксирование результата
101	К/р Бег 1000м Наклон вперед, сидя ноги врозь - контроль. Игра мини – футбол.	Урок контроля и коррекции	• развитие двигательных (кондиционных и	Фиксирование результата
102	Челночный бег 3х10 метров на время — контроль. Игра мини — футбол.	Урок совершенствов ания умений, навыков	координационны х) способностей;	Фиксирование результата