

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛЬЯНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА:
На педагогическом совете
«19» июня 2023 г.
Протокол № 7



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Ульяновская СОШ»
Киселева Т.А.
Приказ № 66 «23» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

10 класс

Учитель физической культуры
Булдышкин Вячеслав Петрович

пос. Ульяново
2023

Пояснительная записка:

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

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

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой

для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

– Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

– Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. 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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10–11 классы. 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.

Волейбол

10–11 классы. 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.

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10–11 классы. 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.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Требования к уровню подготовки учащихся 10–11 классов

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

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

Контроль уровня достижений учащихся и критерии оценки:

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

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

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития

основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие м е т о д ы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

<p>продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>			
--	--	--	--

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и вы-сокому приросту</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.

Описание используемого УМК и дополнительных материалов:

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

- пособия для учителя:

Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М.: Просвещение, 2005.

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 1998г.

Физкультура. Поурочные планы для занятий с девушками, юношами 11 класс. Под ред. М.В. Видякина, В.И. Виненко. 2007 год

Физкультура. Поурочные планы для занятий с девушками, юношами 10 класс. Под ред. М.В. Видякина

Средства для обучения технике игры в баскетбол. Под ред. А.И. Лебедева . 2007 г.

Баскетбол. Методические рекомендации для тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту. Под ред. А.А. Гамаюнова, А.И. Лебедева. 2005 г.

Подвижные игры. Под ред. М.Н. Жукова. 2002 г.

Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. Под ред. Ф.И. Собянина. 2007 г.

Журнал «Физическая культура в школе».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО
КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ 3-
УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В 10 КЛАССЕ (102 ЧАСА)

Условные обозначения форм урока по физической культуре

А) Тип урока

-вводные уроки (В.У.)

-уроки ознакомления с новым материалом (Н.У)

-смешанные уроки (См.У)

-учетные уроки (У.У.)

-уроки совершенствования с выполнением пройденного материала
(С.У.)

Б) Методы ведения урока

-фронтальный (Ф.М.)

-поточный (П.М.)

-посменный (Пс.М.)

-групповой (Г.М.)

-индивидуальный (И.М.)

ЖУР-журнал учета результатов; ОРУ- общеразвивающие упражнения;
ТТД -тактико-технические действия; УП -пособие по основам знаний о
физкультурной деятельности; ОФК- основные физические качества; РКК-
развитие координационных и кондиционных способностей, ДУ -
двигательные умения и навыки

№ п/п	Кол-во часов	Разделы программы	Календарный срок изучения	Вид урока	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре	Тема урока	Формы контроля	Оснащенность урока
1.	1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	сентябрь	В.У., Ф.М..	Основы безопасности, профилактика травматизма.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	Ф.М.	Инструкции и журнал по технике безопасности.
2.	1	ОРУ Легкая атлетика	сентябрь	С.У., Ф.М..	ОФК	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
3.	1	ОРУ Легкая атлетика	сентябрь	С,У,, П.М..	ОФК	Челночный бег 3*10 (3, 4 повтора)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
4.	1	ОРУ Легкая атлетика	сентябрь	С,У,, П.М..	ОФК	Равномерный бег 1000 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
5.	1	ОРУ Легкая атлетика	сентябрь	П.М., С.У..	ОФК	Бег 60 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
6.	1	Гимнастика	сентябрь	И.М.,	ОФК	Подтягивание и	Фиксировани	Спортз

				Н.У, С.У.		сгибание рук в упоре лежа	е результата	ал.
7.	1	ОЗ	сентябрь	С.У, Н.У. Ф.М.	ФК общества и человека	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»	ФР.О	УП
8.	1	ОРУ Легкая атлетика	сентябрь	Г.М., С.У.	РКК	Прыжок в длину с места.	Корректиров ка техники бега	Бегова я дорожк а, спорт площад ка.
9.	1	ОРУ Легкая атлетика	сентябрь	Г.М., С.У. У.У	ОФК	Бег 30 метров на результат	Фиксировани е результата	Бегова я дорожк а
10.	1	ОРУ Легкая атлетика	сентябрь	Г.М., С.У.	ОФК	Бег 60 метров	Корректиров ка техники бега	Бегова я дорожк а
11.	1	ОРУ Гимнастика	сентябрь	См. М., Г.М., Н.У.	ОФК	Наклон вперед из положения сидя	Корректиров ка техники старта бега	спортза л
12.	1	ОРУ Легкая атлетика	сентябрь	С.У., Ф. М.	ОФК	Бег на 1000 метров без учета времени	Корректиров ка техники старта бега	Бегова я дорожк а
13.	1	ОРУ Легкая атлетика	сентябрь	С.У.	ОФК	Прыжки в длину с места	Корректиров ка исполнения	Спортз ал

							упражнения	
14.	1	ОРУ Легкая атлетика	сентябрь	Г.М., С.У.	ОФК	6-минутный бег на результат.	Фиксировани е результата.	Бегова я дорожк а
15.	1	Футбол	октябрь	П.М., См.У.	ДУ	ТБ футбол.	Оценка действий	Футбол ьное поле, мячи.
16.	1	Футбол	октябрь	П.М., См.У.	ДУ	Стойки и перемещение футболиста	Оценка действий	Футбол ьное поле, мячи.
17.	1	Футбол	октябрь	П.М., См.У.	ДУ	Удары по неподвижному мячу	Оценка действий	Футбол ьное поле, мячи.
18.	1	Футбол	октябрь	П.М., См.У.	ДУ	Удары головой.	Оценка действий	Футбол ьное поле, мячи.
19.	1	Футбол	октябрь	П.М., См.У.	ДУ	Двухсторонняя игра.	Оценка действий	Футбол ьное поле, мячи.
20.	1	Футбол	октябрь	Г.М., У.У.	ДУ	Штрафной удар	Оценка действий	Футбол ьное поле, мячи.
21.	1	Футбол	октябрь	Г.М.	ДУ	Комбинации изученных элементов.	Оценка действий	Футбол ьное поле,

								мячи.
22.	1	Футбол	октябрь	Г.У.	ДУ	Свободный удар	Оценка действий	Футбольное поле, мячи.
23.	1	Футбол	октябрь	Г.У.	ДУ	Двухсторонняя игра.	Оценка действий	Футбольное поле, мячи.
24.	1	ОРУ Легкая атлетика	октябрь	С.У., Ф. М.	ОФК	Бег на 100 метров без учета времени	Корректировка техники старта бега	Беговая дорожка
25.	1	ОРУ Легкая атлетика	октябрь	С.У., Ф. М.	ОФК	Эстафетный бег 4*100 м.	Корректировка техники старта бега	Беговая дорожка
26.	1	ОРУ Легкая атлетика	октябрь	С.У., Ф. М.	ОФК	Совершенствование прыжков в длину.	Корректировка техники прыжков	Прыжковая яма
27.	1	ОРУ Легкая атлетика	октябрь	С.У.,	ОФК	Челночный бег 3*10 (3 повтора)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
28.	1	Баскетбол	ноябрь	П.М., См.М, Пс. М.	ДУ, ТТД	ТБ. Стойки и перемещения баскетболистов.	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи
29.	1	Баскетбол	ноябрь	П.М., См.М,	ДУ, ТТД	Передача мяча 2-мя руками	Корректировка техники	Баскетбольная

							движений	я площад ка, мячи
30.	1	Баскетбол	ноябрь	П.М.,	ДУ, ТТД	Ведение мяча с сопротивлением	Корректиров ка техники движений	Баскет больна я площад ка, мячи
31.	1	Баскетбол	Ноябрь	П.М., См.М, Пс. М.	ДУ, ТТД	Бросок мяча в движении	Корректиров ка техники движений	Баскет больна я площад ка, мячи
32.	1	Баскетбол	ноябрь	П.М., См.М, Пс. М. Г.М.	ДУ, ТТД	Двухсторонняя игра	Корректиров ка техники движений	Баскет больна я площад ка, мячи
33.	1	Баскетбол	ноябрь	П.М., См.М, Пс. М.	ДУ, ТТД	Стремительное нападение	Корректиров ка техники движений	Баскет больна я площад ка, мячи
34.	1	Баскетбол	декабрь	П.М., См.М, Пс. М.	ДУ, ТТД	Перехваты и накрывания мяча	Фиксировани е результата	Баскет больна я площад

				У.У.				ка, мячи
35.	1	Баскетбол	декабрь	П.М.,	ДУ, ТТД	Комбинации. Игра. Вырывание.	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи
36.	1	Баскетбол	декабрь	Г.М.	ДУ, ТТД	Передача мяча одной рукой. Игра..	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи
37.	1	Волейбол	декабрь	И.М, Г.М., Н.У.	ДУ, ТТД	ТБ Техника передвижения и остановок.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
38.	1	Волейбол	декабрь	И.М, Г.М., У,У.	ДУ, ТТД	Прямая подача. Зачет	Фиксирование результата.	Спортзал, мячи
39.	1	Волейбол	декабрь	И.М,	ДУ, ТТД	Передача мяча в опорном прыжке	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
40.	1	Волейбол	декабрь	И.М, Г.М	ДУ, ТТД	Прямой нападающий удар	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
41.	1	Легкая атлетика	декабрь	Ф.М У.М. И.М.	ДУ	Прием мяча снизу 2-мя руками.	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи
42.	1	Волейбол	декабрь	И.М, Н.У.	ДУ, ТТД	Прием мяча одной рукой с падением. .	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи

43.	1	Волейбол	декабрь	И.М, Г.М.	ДУ, ТТД	Блок одиночный.	Корректиров ка техники исполнения	Спортз ал, мячи
44.	1	Волейбол	Январь	И.М, Г.М.	ДУ, ТТД	Индивидуальные действия в игре..	Корректиров ка техники исполнения	Спортз ал, мячи
45.	1	Волейбол	Январь	И.М, Г.М.	ДУ, ТТД	Блокирование вдвоем..	Корректиров ка техники исполнения	Спортз ал, мячи
46.	1	Волейбол	Январь	Г.М.	ДУ, ТТД	Командные действия в игре.	Корректиров ка техники исполнения	Спортз ал, мячи
47.	1	Волейбол	январь	Г.М.	ДУ, ТТД	Игра по упрощенным правилам	Корректиров ка техники исполнения	Спортз ал, мячи
48.	1	Волейбол	январь	Г.М. У.У.	ДУ, ТТД	Двухсторонняя игра	Фиксировани е результата	Спортз ал, мячи
49.	1	Легкая атлетика	январь	Г.М. И.М.	ДУ	Равномерный бег 12минут	Корректиров ка техники бега	Бегова я дорожк а
50.	1	Легкая атлетика	январь	Г.М. У.М. И.М. У.У.	ДУ	Бег 6 минут на результат	Фиксировани е результата	Спортз ал
51.	1	Легкая атлетика	январь	Г.М. У.М. И.М.	ДУ	Совершенствование челночного бега 3*10.	Корректиров ка техники бега	Спортз ал
52.	1	Легкая	февраль	Г.М.	ДУ	Тройной прыжок с места	Корректиров	Спортз

		атлетика		И.М.			ка техники прыжка	ал
53.	1	Легкая атлетика	февраль	Г.М. И.М.	ДУ	Челночный бег 3*10 (3 повтора)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
54.	1	Легкая атлетика	февраль	Ф.М. У.М. И.М.	ДУ	Бег в равномерном темпе 10 минут	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
55.	1	ОЗ	Февраль	Н.У., Г.М.	ФК человека и общества	Теория «Оказание первой помощи при травмах»	Рассказ-показ	Спортзал
56.	1	Легкая атлетика	февраль	Г.М. И.М.	ДУ	Челночный бег с препятствиями	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
57.	1	Гимнастика	февраль	И.М. С.У	ОФК	Лазание по гимнастической лестнице.	Корректировка выполнения	Спортзал, Гимнастическая лестница
58.	1	Гимнастика	февраль	И.М. С.У	ОФК	Прыжки со скакалкой 1 минута	Корректировка выполнения	Спортзал, Скакалка, секундомер
59.	1	Баскетбол	февраль	Г.М.	ОФК	«Стритбол»	Корректировка игры	Спортзал,

								мячи
60.	1	Баскетбол	февраль	Г.М.	ОФК	«Стритбол»	Корректировка игры	Спортзал, мячи
61.	1	ОЗ	март	Г.М.	ФК общества и человека	Теория : «Оказание первой помощи при переломах»	Рассказ-показ	Спортзал
62.	1	Гимнастика	март	П.М., Н.У.	ОФК	Самостраховка	Корректировка техники упражнения	Спортзал,
63.	1	Легкая атлетика	март	И.М., С.У.	ОФК	Метание малого мяча в цель	Корректировка выполнения.	Спортзал, мачи
64.	1	Гимнастика	март	П.М., С.У.	ОФК	Ритмическая гимнастика	Корректировка выполнения	Спортзал, маты
65.	1	Гимнастика	март	И.М., Н.У.	ОФК	«Мост» из положения стоя	Корректировка выполнения	Спортзал, маты.
66.	1	Гимнастика	март	Н.У.	ОФК	Длинный кувырок только на лопатках	Корректировка выполнения	Спортзал, маты
67.	1	Гимнастика	март	П.М., С.У.	ОФК	Сед углом, кувырок назад.	Корректировка выполнения	Спортзал, маты
68.	1	Гимнастика	март	П.М., С.У.	ОФК	Брусья: упор на руках	Корректировка выполнения	Спортзал, брусья.
69.	1	Гимнастика	март	И.М., Н.У.	ОФК	Опорный прыжок через козла	Корректировка выполнения	Спортзал, козел.
70.	1	Легкая	апрель	У.У	ДУ	Бег на 400 метров.	Фиксировани	Бегова

		атлетика		П.М. Д.У..		Учетный урок.	е результата.	я дорожк а, секунд омер
71.	1	Легкая атлетика	апрель	У.М. Г.М.	ДУ	Бег на 100 метров.	Корректиров ка выполнения	Спортз ал
72.	1	ОЗ	апрель	Ф.М	ФК общества и человека	Теория: «Физическая подготовленность»	Фронтальны й опрос	спортза л
73.	1	Легкая атлетика	апрель	С.У.	ДУ	Закрепление техники прыжков в длину. .	Корректиров ка выполнения техники прыжка	Спортз ал
74.	1	Легкая атлетика	апрель	П.М. С.У.	ОФК	Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега.	Фиксировани е результата	Спортз ал, прыжк овая яма, рулетк а
75.	1	Гимнастика	май	П.М., У.У.	ОФК	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа	Фиксировани е результата	Спортз ал, перекл адина.
76.	1	Легкая атлетика	Май	У,У. Г.М..	ОФК	Бег 1000 метров	Фиксировани е результата	Бегова я дорожк а, секунд омер

77.	1	Легкая атлетика	апрель	Г.М. С.У.	ОФК	Совершенствование кроссового бега без учета времени	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка
78.	1	ОЗ	май	Н.У., Г.М.	ФК человека и общества	Теория «ФК личности, ее связь с общей культурой общества»	Фронтальный опрос	Спортзал
79.	1	Гимнастика	май	П.М., У.У.	ОФК	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Фиксирование результата	Спортзал..
80.	1	Легкая атлетика	май	С.У. Г.М..	ДУ и ТТД	Эстафетный бег на стадионе 4*1000.	Корректировка техники передачи палочки	Беговая дорожка, эстафетная палочка
81.	1	Русская лапта	Апрель	Г. М.	ОФК	История игры "Русская лапта"	Рассказ	Площадка
82.	1	Русская лапта	Апрель	Г. М.	ОФК	Основные правила игры "Русская лапта"	Корректировка техники игры	Площадка
83.	1	Легкая атлетика	Май	Г.М., У.У.	ОФК	Бег 1000 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, укупондомер
84.	1	Русская лапта	Апрель	Г. М.	ОФК	Правила подачи мяча	Корректировка техники точности	Площадка

							подачи	
85.	1	Русская лапта	Апрель	Г. М.	ОФК	Правила удара по мячу	Корректировка техники удара	Русская лапта
86.	1	Легкая атлетика	Май	У,У. Г.М..	ДУ	Бег 2000 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер
87.	1	Русская лапта	Апрель	Г. М.	ОФК	Правила перебежки в игре	Корректировка правил перебежки	Площадка
88.	1	Русская лапта	Апрель	Г. М.	ОФК	Нарыв. Правила нарыва	Корректировка техники нарыва	Площадка
89.	1	Легкая атлетика	Май	Г.М., У.У.	ОФК	Бег 1000 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер
90.	1	Русская лапта	Апрель	Г. М.	ОФК	Правила переброски мяча	Корректировка правил переброски	Площадка
91.	1	Русская лапта	Апрель	Г. М.	ОФК	Правила ловли мяча	Корректировка техники ловли мяча	Площадка
92.	1	ОЗ	май	Н.У., Г.М.	ФК человека и общества	Теория «Повторение пройденных тем»	Фронтальный опрос	Спортзал

93.	1	Русская лапта	Май	Г. М.	ОФК	Игра в "Русскую лапту" по упрощенным правилам	Корректировка игры	Площадка
94.	1	Русская лапта	Май	Г. М.	ОФК	Игра в "Русскую лапту" по упрощенным правилам	Корректировка техники игры	Площадка
95.	1	Легкая атлетика	Май	Г.М., У.У.	ОФК	Бег 60 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, укупондомер
96.	1	Русская лапта	Май	Г. М.	ОФК	Игра в "Русскую лапту" в полном составе	Корректировка техники игры	Площадка
97.	1	Русская лапта	Май	Г. М.	ОФК	Контрольная игра в "Русскую лапту"	Корректировка игры	Площадка
98.	1	Легкая атлетика	Май	Г.М., У.У.	ОФК	Бег 30 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, укупондомер
99.	1	Легкая атлетика	Май	Ф.М., У.У.	ОФК	Метание гранаты 500 гр. на дальность .	Корректировка броска	Стадионы, гранаты
100.	1	Легкая атлетика	Май	Г.М У.У.	ОФК	Бег 60 метров.	Фиксирование результата	Беговая дорожка,

								секунд омер
101.	1	Легкая атлетика	Май	У.У.	ОФК	Бег 30 метров. Зачет	Фиксировани е результатов	Бегова я дорожк а, секунд омер
102.	1		Май			Подведение итогов учебного года.		Выстав ление годовы х оценок.