

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

« Сусатская средняя общеобразовательная школа

<p>«ПРИНЯТО» Протокол заседания ШМО эстетического цикла МБОУ Сусатская СОШ от <u>13.07</u> 2022 года № <u>1</u> <u>М.В.Ковалева</u> /В.В.Ковалева / Руководитель ШМО</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР <u>О.А.Бояринцева</u> <u>18</u> <u>07</u> 2022 года</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО» Директор МБОУ Сусатская СОШ Приказ от « <u>14</u> » <u>07</u> 2022 г. № <u>126</u> <u>И. Б. Карташова</u></p>
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2022 - 2023 учебный год

по предмету « Физическая культура»

для 10 класса
Количество часов - 102.

Учитель Ковалёва Вера Владимировна

Категория первая

х. Сусат
2022 – 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1. Образовательной программы среднего общего образования МБОУ Сусатская СОШ;
2. Учебного плана МБОУ Сусатская СОШ на 2022 – 2023 учебный год;
3. Учебного календарного графика.

Цель программы:– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек.

Задачи физического воспитания обучающихся 10 класса **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место учебного предмета в учебном плане:

Учебный предмет «Физическая культура» вводится в область «Физическая культура и ОБЖ». Реализуется за счёт часов обязательной части учебного плана и предусматривает обучение в объёме 3 часа в неделю, 102 часа. Фактически будет проведено 102 часа.

Формы и методы работы:

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые

касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, конькобежной подготовки. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

УМК

В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» 2011г.10 – 11 класс.

Учебный материал комплексов направлен на развитие основных физических качеств и приобщение учащихся к здоровому образу жизни. Описание упражнений для развития силы, выносливости, ловкости, скорости даются с учетом возраста и индивидуальных возможностей учащихся.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, **интегрированными результатами программы является** воспитание такого ученика, который:

- понимает моральные ценности российской культуры;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- будет знать, и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной 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 приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Русская лапта.

Техника безопасности. Правила игры « Русская лапта». Поддача и удары по мячу. Перебежки. Возвращение мяча в дом. Осаливание, пареосаливание, самоосаливание.

Спортивные игры (Волейбол).

Правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Приём и передача мяча. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Поддача мяча. Нападающий удар через сетку. Блокирование нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола.

Лёгкая атлетика.

Спринтерский бег. Низкий старт. Бег с ускорением, скоростной бег. Эстафетный бег. Бег на результат 100м. Прыжок в длину. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание на дальность. Метание в цель. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 2000м. Метание на дальность. Высокий и низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

Гимнастика.

Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Общеразвивающие упражнения с обручами, скакалкой, на тренажёрах с эспандером. Подтягивание. Подъём в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Сгибание и разгибание рук в упоре. Кувырки. Прыжки в длину. Длинный прыжок через препятствие. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Стойка на голове и руках. Стойка на лопатках. Мост. Связки. Комбинации из освоенных ранее элементов. Упражнения на развитие гибкости. Подтягивание, сгибание и разгибание рук.

Спортивные игры. (Баскетбол)

Баскетбол. Техника безопасности. Ведение мяча. Ведение мяча. Повороты, остановки. Броски мяча. Броски мяча. Элементы тактики игры. Эстафета. Круговая тренировка. Круговая тренировка. Ведение мяча. Броски мяча. Броски мяча.

Волейбол.

Волейбол. Поддачи мяча. Поддачи мяча. Приём мяча. Приём мяча. Игра в парах. Игра у сетки. Нападающий удар. Нападающий удар. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения. Приёмы мяча. Приёмы мяча. Поддачи мяча. Игра в парах. Поддачи мяча. Подвижные игры. Подвижные игры.

Кроссовая подготовка.

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег по пересечённой местности. Бег на 3000м.

Русская лапта.

Русская лапта. Техника безопасности. Поддачи и удары по мячу. Ловля и передача мяча. Перебежки. Осаливание. Самоосаливание. Переосаливание. Возвращение мяча в дом. Игра по правилам.

Лёгкая атлетика.

Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. 100м. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Прыжки. Метание на дальность и в цель. Метание на дальность и в цель.

Спортивные игры.

Спортивные игры. Техника безопасности. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Действие игрока против владеющего мячом. Комбинации из освоенных элементов, техники перемещений и владение мячом. Тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. Игра по упрощённым правилам. Игра по упрощённым правилам. Игра по упрощённым правилам.

Перечень учебно-методического обеспечения

преподавания физической культуры.

Спортивный инвентарь, оборудование	Количество штук
Мячи волейбольные	10
Мячи баскетбольные	10
Скакалки	10
Обручи	5
Маты	6
Мячи для метания	1
Стойка для прыжков в высоту	1
Планка для прыжков в высоту	1
Шведская стенка	3
Перекладина	1

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дозировка физических нагрузок школьников. Москва «Просвещение», 1991 г. Автор: Я.С. Вайнбаум.
2. Уроки физической культуры в 10 - 11 классах. Москва «Просвещение». Авторы: Г.П. Богданов, Г.П. Мейксон.

3. Физическая культура 10 -11классов. Москва «Просвещение», 1998 г.
4. Поурочная программа по волейболу 10 - 11 классы. Омск, 1998 г. Авторы: Г.С. Лалаков, В.Е. Тучин.
5. Поурочные разработки по физической культуре 10 - 11классы. Москва «Вако», 2007 г. Авторы: А.П. Матвеев.

Планируемые результаты:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 метров с высокого старта	4.4	4.8
Силовые	Прыжок в длину с места	230	210
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	50	35
К выносливости	Кроссовый бег на 3км(юн) 2 км (дев)	15.30(мин)	10,30 (мин)

Нормативы и критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - *2 (неудовлетворительно)* в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - *3 (удовлетворительно)* в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, не имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – *4 (хорошо)* в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, не имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается в спортивной секции, спортивной школе, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры.

При выставлении триместровой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Нормативы по физкультуре за 10 класс

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	10,0	10,4	10,0	10,2	11,0

Бег 30 м, с	4,6	5,0	5,2	5,0	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,5	10,3	9,5	10,2	10,6
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,10
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,40	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места, см	190	180	160	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	45	40	40	35	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	54	52	50	60	62	59

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10 класса.

Раздел программы	Кол-во часов	№ урока	Тема урока	Дата проведения	
				план	Факт
Русская лапта	3	1	Техника безопасности. Правила игры «Русская лапта»	01.09	
		2	Подача и удары по мячу. Перебежки.	05.09	
		3	Возращение мяча в дом. Осаливание, переосаливание, самоосаливание.	07.09	
Спортивные игры (волейбол)	10	4	Правила игры в волейбол. Стойки игрока.	08.09	
		5	Перемещение в стойке.	12.09	
		6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	14.09	
		7	Прием и передача мяча.	15.09	
		8	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	19.09	
		9	Подача мяча.	21.09	
		10	Нападающий удар через сетку.	22.09	
		11	Блокирование нападающих ударов, страховка.	26.09	
		12	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	28.09	
		13	Игра по правилам волейбола.	29.09	
Легкая атлетика	14	14	Спринтерский бег. Низкий старт.	03.10	
		15	Бег с ускорением, скоростной бег.	05.10	
		16	Эстафетный бег.	06.10	
		17	Бег на результат 100 м.	10.10	
		18	Прыжок в длину.	12.10	
		19	Метание малого мяча на дальность.	13.10	
		20	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели.	17.10	
		21	Метание на дальность.	19.10	
		22	Метание в цель.	20.10	
		23	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	24.10	
		24	Бег на 2000 м. Метание на дальность.	26.10	
Гимнастика	18	25	Высокий и низкий старт до 40 м.	27.10	
		26	Стартовый разгон. Эстафетный бег.	07.11	
		27	Бег на результат 100 м.	09.11	
		28	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения.	10.11	
		29	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте.	14.11	
Гимнастика	18	30	Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.	16.11	
		31	Общеразвивающие упражнения с	17.11	

		обручами, скакалкой, на тренажерах с эспандерами.		
		32 Подтягивание.	21.11	
		33 Подъем в упор силой.	23.11	
		34 Вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	24.11	
		35 Сгибание и разгибание рук в упоре.	28.11	
		36 Кувырки.	30.11	
		37 Прыжки в длину.	01.12	
		38 Длинный прыжок через препятствие.	05.12	
		39 Стойка на руках с помощью.	07.12	
		40 Кувырок назад через стойку на руках с помощью.	08.12	
		41 Стойка на голове и руках.	12.12	
		42 Стойка на лопатках. Мост. Связки.	14.12	
		43 Комбинации из освоенных ранее элементов.	15.12	
		44 Упражнение на развитие гибкости.	19.12	
		45 Подтягивание, сгибание и разгибание рук.	21.12	
Спортивные игры. Баскетбол.	13	46 Баскетбол. Техника безопасности.	22.12	
		47 Ведение мяча.	26.12	
		48 Ведение мяча.	28.12	

		49 Повороты, остановки.	09.01	
		50 Броски мяча.	11.01	
		51 Броски мяча.	12.01	
		52 Элементы тактики игры.	16.01	
		53 Эстафета.	18.01	
		54 Круговая тренировка.	19.01	
		55 Круговая тренировка.	23.01	
		56 Ведение мяча.	25.01	
		57 Броски мяча.	26.01	
		58 Броски мяча.	30.01	
Волейбол	17	59 Волейбол. Поддачи мяча.	01.02	
		60 Поддачи мяча.	02.02	
		61 Приём мяча.	06.02	
		62 Приём мяча.	08.02	
		63 Игра в парах.	09.02	
		64 Игра у сетки.	13.02	
		65 Нападающий удар.	15.02	
		66 Нападающий удар.	16.02	
		67 Волейбол. Инструктаж по технике безопасности.	20.02	
		68 Стойки и передвижения.	22.02	
		69 Приёмы мяча.	27.02	
		70 Приёмы мяча.	01.03	
		71 Поддачи мяча.	02.03	
		72 Игра в парах.	06.03	
		73 Поддачи мяча.	09.03	
		74 Подвижные игры.	13.03	

		75	Подвижные игры.	15.03	
Кроссовая подготовка	3	76	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	16.03	
		77	Бег по пересеченной местности.	20.03	
		78	Бег на 3000 м.	22.03	
Русская лапта	6	79	Русская лапта. Техника безопасности.	23.03	
		80	Подачи и удары по мячу.	03.04	
		81	Ловля и передача мяча.	05.04	
		82	Перебежки. Осаливание. Самоосаливание.	06.04	
		83	Переосаливание. Возвращение мяча в дом.	10.04	
		84	Игра по правилам.	12.04	
Легкая атлетика	7	85	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности.	13.04	
		86	Спринтерский бег. 100м	17.04	
		87	Прыжок в длину с разбега.	19.04	
		88	Прыжок в высоту с разбега.	20.04	
		89	Прыжки.	24.04	
		90	Метание на дальность и в цель.	26.04	
		91	Метание на дальность и в цель.	27.04	
Спортивные игры	13	92	Спортивные игры. Техника безопасности.	03.05	
		93	Ловля и передача мяча.	04.05	
		94	Ведение мяча.	10.05	
		95	Броски мяча.	11.05	
		96	Действие игрока против игрока владеющего мячом.	15.05	
		97	Комбинации из освоенных элементов, техники перемещений и владение мячом.	17.05	
		98	Тактические действия в нападении и защите.	18.05	
		99	Игра по правилам.	22.05	
		100	Игра по упрощенным правилам.	24.05	
				101	Игра по упрощенным правилам.
		102	Игра по упрощенным правилам	29.05	

Прошито и пронумеровано
[] листов

Директор МБОУ Сузгская СОШ

М.П. И.Б. Каргашова

М.П.

И.Б. Каргашова

