Министерство образования Оренбургской области

Администрация Соль-Илецкого городского округа

МОБУ "Тамар-Уткульская СОШ"

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 10 класса основного общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Бактыгереев Данияр Муратович

учитель физической культуры

**2 Пояснительная записка**

**2.1Перечень нормативных документов, используемых для составления рабочей программы:**

**Правовые акты, необходимые учителю физической культуры при организации**

**образовательного процесса**

Закон РФ «Об образовании»: от 29 декабря 2012 года.

* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897);
* Федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012/2013 учебный год, утвержденные приказом Минобрнауки России от 27.12.2011 года № 2885,
* Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,
* Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106,
* Приказ министра образования и науки А.А Фурсенко « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от30 августа 2010 г № 889.
* Письмо Минобразования и науки РФ. Департамент развития системы физкультурно- спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337
* Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887( о поэтапном переходе на ФГОС)
* «Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобразования науки РФ от 29 марта 2010 г № 06-499
* (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации

от 8 октября 2010 г. №ИК-1494/19) Методические рекомендации «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации

* Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года
* Учебный план МОБУ « ТАМАР-УТКУЛЬСКАЯ СОШ». 2022-2023 учебный год.

**2.2 Ведущие целевые установки в предмете.** Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школы.

**2.3** **Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**2.4 Конкретизация целей обучения с учетом специфики образовательного учреждения.** Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
  + обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  + развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  + приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  + воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  + содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школы.

**2.5** **Задачи обучения по предмету .**

**Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе 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 психической саморегуляции.

**2.6 Общая характеристика учебного предмета.** Характеристика учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**2.7 Общая характеристика учебного процесса.**Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесс.

**2.8 Обоснование выбора УМК на основе описания учебно-познавательных и учебно-практических задач, решаемых им.** Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

**2.9 Описание местного предмета в учебном плане**

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

**2.10 Результаты освоения конкретного учебног предмета.**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Раздел должен быть представлен в учебных программах общеобразовательных учреждениях, реализуемых образовательные программы в соответствии с ФГОС.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорт.

**3.Содержанеие учебного предмета**

**Годовое распределение** **сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитании при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы рабочей программы | Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования | Классы | | Всего  часов |
| 10 | 11 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основы знаний о физкультурной деятельности | Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы | 4 | 4 | 8 |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой | Основы техники безопасности и профилактика травматизма | 2 | 2 | 4 |
| Способы физической деятельности с |  |  |  |  |
| общеприкладной направленностью: | Развитие способностей физических качеств |  |  |  |
| - Скорость |  | 5 | 5 | 10 |
| - Сила |  | 5 | 5 | 10 |
| - Выносливость |  | 10 | 10 | 20 |
| - Координация |  | 5 | 5 | 10 |
| - Гибкость |  | 3 | 3 | 6 |
| -Скоростно-силовые |  | 5 | 5 | 10 |
| **Итого по разделу двигательных способностей:** |  | **39** | **39** | **78** |
| Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: | Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх | | | |
| - Гимнастика, акробатика |  | 7 | 7 | 14 |
| - Футбол |  | 8 | 8 | 16 |
| - Баскетбол |  | 9 | 9 | 18 |
| - Волейбол |  | 14 | 14 | 28 |
| - Лёгкая атлетика |  | 7 | 7 | 14 |
| **Вариативная часть:** |  |  |  |  |
| - Лёгкая атлетика |  | 6 | 6 | 12 |
| -Волейбол |  | 4 | 4 | 8 |
| - «Стритбол» |  | 3 | 3 | 6 |
| - Баскетбол |  | 2 | 2 | 4 |
| - Футбол |  | 2 | 2 | 4 |
| - Подведение итогов учебного года |  | 1 | 1 | 2 |
| **ИТОГО:** |  | **63** | **63** | **126** |
| **ВСЕГО:** |  | **102** | **102** | **204** |

**4.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности на ступень общего образования**

**5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного працесса.**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

**Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**2. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**3. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011

**Основные:**

1.Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Министерство образования РФ, издательство «Просвещение», 2005. – 128 с.

**Литература для обучающихся:**

1.Лях В.И. Физическая культура: Учебное пособие для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. –

207 с.

**Дополнительные:**

1.Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы/ В.И. Лях. -2-е изд.-М. : Просвещение, 2009. -144с.

2.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. М.: ВАКО, 2010. -400с.

3.Физкультура. 5 класс: поурочные планы/ авт.-сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин.-Изд.2-е, перераб.-Волгоград: Учитель,2011.-183с.

4.Физкультура. 8 класс: поурочные планы/ авт.-сост. В.И. Виненко и др.-Изд.2-е, доп., стереотип.-Волгоград: Учитель,2008.-166с.

5.Физкультура. 9 класс: поурочные планы/ авт.-сост. Г.В. Бондаренкова.-.2-еизд..-Волгоград: Учитель,2010.-217 с.

**6. Планинируемые результаты изучения предмета.**

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• 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;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием 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 доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить 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;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• 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 | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**7. Приложение к рабочим программам:**

**Календарно - тематическое**

**планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных**

**занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/П | Название раздела.  Тема урока. Основное  содержание. | Цель урока | Вид урока, формы  деятельности учителя и ученика | Межпредметная связь | Оборудование  Учебно- наглядные пособия. | Домашние задания | Дата проведения  урока. | |
| план | факт |
| 1 | Лёгкая атлетика  (16 ч).  Инструктаж по технике безопасности | Провести инструктаж по технике безопасности . | Рассказ, бег | ОБЖ, анатомия,  биология. | Инструктаж по технике безопасности. | Повторить инструкцию | **02.09** |  |
| 2 | Лёгкая атлетика.  Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности. | Развитие выносливости, координационных способностей. | Бег, прыжки на скакалке | Анатомия ОБЖ. | Мяч ,эстафетные палочки, секундомер, флажок. | Отработать передачу эстафетной палочки. | **03.09** |  |
| 3 | Лёгкая атлетика.  Кроссовая подготовка. Челночный бег 3/10.Бег 30 м. | Развитие скоростных качеств |  | Анатомия, физиология спорта. | Секундомер, флажок. | Отработать технику бега | **06.09** |  |
| 4 | Лёгкая атлетика.  Сдача норматива- челночный бег3/10.Бег 30м. | Развивать скоростные качества. | Зачёт. | Анатомия, физиология спорта. | Секундомер, флажок. | Отработать технику бега | **09.09** |  |
| 5 | Лёгкая атлетика.  Кроссовая подготовка. Бег 30м,60м. | 1.Совершенствова-  ние техники ранее изученных упражнений (финиширование). | совершенствование | Анатомия. | Секундомер, флажок. | Отработать технику бега | **10.10** |  |
| 6 | Лёгкая атлетика.  Сдача нормотива-30м. Кросс. подготовка, бег 60м. | Развивать выносливость и скоростные качества. | Зачёт. | Анатомия, физиология спорта. | Секундомер, флажок. | Отработать технику бега | **13.09** |  |
| 7 | Прыжки в длину | Обучать технике | совершенствование |  | Секундомер, флажок. измерительная лента | Отработать технику прыжка в длину | **16.09** |  |
| 8 | Прыжки в длину, метания мяча в цель | Обучать технике | совершенствование | История, анатомия. | Секундомер, флажок. измерительная лента, мячи малые | Отработать технику метания | **17.09** |  |
| 9 | Метания гранаты на дальность. Бег 800 м | Совершенствовать технике метания | совершенствование | История, анатомия. | Секундомер, флажок. измерительная лента, мячи малые | Отработать технику метания | **20.09** |  |
| 10 | Тестирование | Зачёт. | Комплексный | История, анатомия. | Секундомер, флажок. измерительная лента, мячи малые | Отработать технику прыжка в длину | **23.09** |  |
| 11 | Преодоление горизонтальных препятствий, прыжки в высоту | Обучать технике | совершенствование | Анатомия, физиология спорта. | Секундомер, флажок. измерительная лента, | Отработать технику прыжка в длину | **24.09** |  |
| 12 | Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега | Обучать технике | Совершенствование | Анатомия, физиология спорта. | Секундомер, флажок. измерительная лента, | Отработать технику прыжка в длину | **27.09** |  |
| 13 | Бег 100 м | Обучать технике | зачет | Анатомия, физиология спорта. | Секундомер, флажок. измерительная лента, | Отработать технику бега | **30.09** |  |
| 14 | Равномерный бег до 1000 м | Обучать технике | Совершенствование | Анатомия, физиология спорта. | Секундомер, флажок. измерительная лента, | Отработать технику бега | **01.10** |  |
| 15 | Метание теннисного мяча с места на дальность | Обучать технике | Совершенствование | Анатомия, физиология спорта. | Секундомер, флажок. измерительная лента, | Отработать технику метания | **04.10** |  |
| 16 | Подвижная игра «Русская лапта» | Разучить правила игры | Совершенствование | История, анатомия. | Малый мяч, бита, секундомер. |  | **07.10** |  |
| 17 | Спортивные игры- баскетбол.  Техника безопасности на уроках с/и. Стойка баскетболиста. Остановка, ловля и передача от груди | Совершенствовать технику ловли и передач от груди | Слушание, беседа, игра. | анатомия,  биология. | Инструктаж по технике безопасности, мячи баскетбольные. | Отработать тактику и технику игры | **08.10** |  |
| 18 | Спортивные игры- баскетбол  (14 ч).  Повторение различных передач, бросок по кольцу. | Совершенствование приёмы элементов баскетбола. | Слушание, беседа, игра. | анатомия,  биология. | мячи баскетбольные. | Отработать тактику и технику игры | **11.10** |  |
| 19 | Баскетбол. Стойка баскетболиста. Передвижение, ловля и передача двумя руками от груди. | Разучить стойку , передвижение баскетболиста | Совершенствование | анатомия,  биология. | мячи баскетбольные. | Отработать технику ловли и передач мяча. | **14.10** |  |
| 20 | Баскетбол. Ведение мяча. П/И «Мяч капитану» | Разучить стойку , передвижение баскетболиста | совершенствование | анатомия,  биология. | мячи баскетбольные. свисток | Отработать технику ловли и передач мяча. | **15.10** |  |
| 21 | Баскетбол. Ведение мяча | Обучать ведению мяча | совершенствование | анатомия,  биология. | мячи баскетбольные. Свисток | Отработать технику ведения мяча. | **18.10** |  |
| 22 | Баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой. Эстафета | Обучать ведению мяча | совершенствование | анатомия,  биология. | мячи баскетбольные. Свисток | Отработать технику ведения мяча. | **21.10** |  |
| 23 | Баскетбол. Передвижение шагом и бегом. Бросок в кольцо одной рукой |  | совершенствование | анатомия,  биология. | мячи баскетбольные. свисток | Отработать бросок в кольцо | **22.10** |  |
| 24 | Баскетбол. Передвижение шагом и бегом. Бросок в кольцо одной рукой. | Обучать ловле и броску | совершенствование | анатомия,  биология. | мячи баскетбольные. свисток | Отработать бросок в кольцо | **25.10** |  |
| 25 | Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. | Обучать ловле и броску | совершенствование | анатомия,  биология. | мячи баскетбольные. свисток | Отработать технику ведения мяча. | **28.10** |  |
| 26 | Баскетбол. Броски мяча в корзину после ведение. Эстафета | Обучать ловле и броску | Совершенствование | анатомия,  биология. | мячи баскетбольные. свисток | Отработать технику ведения мяча. | **29.10** |  |
| 27 | Баскетбол. Передача мяча с шагом, с места одной рукой. |  | Комплексный | анатомия,  биология. | мячи баскетбольные. свисток | Отработать технику ведения мяча. | **08.11** |  |
| 28 | Баскетбол. Передача мяча с шагом, с места одной рукой. Ведение мяча левой, правой рукой. «Борьба за мяч» |  | Комплексный | анатомия,  биология. | мячи баскетбольные. свисток | Отработать технику ведения мяча. | **11.11** |  |
| 29 | Баскетбол. Ведение мяча при сближении с противником | Совершенствовать изученные элементы | совершенствование | анатомия,  биология. | мячи баскетбольные. свисток | ОРУ | **12.11** |  |
| 30 | Баскетбол. Двусторонняя игра | Совершенствовать изученные элементы | совершенствование | анатомия,  биология. | мячи баскетбольные. свисток | ОРУ | **15.11** |  |
| 31 | Гимнастика с элементами акробатики  ( 18 ч). Т.Б на уроках. Выполнение команды  « Становись, равняйся, смирно» | 1. Провести инструктаж по охране труда на уроках гимнастикой.  2. Развивать гибкость, ловкость, координацию движения. |  | ОБЖ, анатомия. | Инструктаж по технике безопасности на уроках.  Гимнастические маты | Отработать строевые приемы | **18.11** |  |
| 32 | Гимнастика с элементами акробатики. Выполнение команды  « Становись, равняйся, смирно». Смешанные висы в упоре, упражнение для развития силы рук. | Совершенствовать изученные элементы | совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток | Отработать строевые приемы | **19.11** |  |
| 33 | Гимнастика с элементами акробатики. Движение в колонну по одному, змейкой, противоходом. Гимнастические перестроение, кувырки вперед, назад. | Совершенствовать передвижение змейкой, противоходом | совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток | Отработать акробатические упражнения | **22.11** |  |
| 34 | Гимнастика с элементами акробатики. Движение в колонну по одному, змейкой, противоходом. Гимнастические перестроение, кувырки вперед, назад. Комплекс ОРУ | Совершенствовать изученные элементы | совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток | Отработать акробатические упражнения | **25.11** |  |
| 35 | Гимнастика с элементами акробатики. Повороты на месте, на лево, на право, кругом. в три приема. | Обучать лазанию по канату в три приема | совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток, канат | Отработать акробатические упражнения | **26.11** |  |
| 36 | Гимнастика с элементами акробатики. Повороты на месте, на лево, на право, кругом. Лазание по канату в три приема. Стойка на лопатках | Обучать лазанию по канату в три приема | совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток, канат | Отработать акробатические упражнения | **29.11** |  |
| 37 | Гимнастика с элементами акробатики. Повороты на месте. Подтягивание на перекладине 2-3-4, мост из положение лежа. Опорный прыжок | Обучать поворотам на месте | совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток, | Отработать акробатические упражнения | **02.12** |  |
| 38 | Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок | Обучать технике выполнения опорного прыжка | совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток, | Отработать акробатические упражнения | **03.12** |  |
| 39 | Гимнастика с элементами акробатики. Повороты на месте. лазание по канату, кувырок назад, опорный прыжок | Обучать лазанию по канату в три приема | Совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток, | Отработать акробатические упражнения | **06.12** |  |
| 40 | Гимнастика с элементами акробатики. Повороты на месте. лазание по канату, кувырок назад, опорный прыжок | Совершенствовать лазанию, | совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток, | Отработать акробатические упражнения | **09.12** |  |
| 41 | Гимнастика с элементами акробатики. Размыкание приставными шагами. Мост из положения стоя, | Совершенствовать выполнять мост из положения стоя | совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток, | Отработать акробатические упражнения | **10.12** |  |
| 42 | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на развития силы |  | Совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток, | ОРУ | **13.12** |  |
| 43 | Гимнастика с элементами акробатики. Освоение акробатических упражнений. | Совершенствовать освоение акробатических упражнений | Совершенствование. | Анатомия, ритмика. | Гимнастические маты, свисток, | Отработать акробатические упражнения | **16.12** |  |
| 44 | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Совершенствование. | анатомия. | Гимнастические маты, свисток,  гантели | Отработать акробатические упражнения | **17.12** |  |
| 45 | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения с партнёром, упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | Развитие гибкости. | Совершенствование. | анатомия. | Гимнастические маты, свисток, | Отработать акробатические упражнения | **20.12** |  |
| 46 | Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Сед углом | Развитие гибкости. | Совершенствование. | анатомия. | Гимнастические маты, свисток, | Отработать акробатические упражнения | **23.12** |  |
| 47 | Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения | Развитие гибкости. | Совершенствование. | анатомия. | Гимнастические маты, свисток, | Отработать акробатические упражнения | **24.12** |  |
| 48 | Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастика.  Круговая тренировка. | Развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости. | зачет | анатомия.  физиология спорта. | Гимнастические маты, свисток, | Отработать акробатические упражнения | **27.12**  **1 полугодие.** |  |
| 49 | Лыжная подготовка  (16 ч). Т.Б на уроках. Попеременный двухшажный ход. | Освоение техники лыжных ходов. | Совершенствование. | Физиология спорта. | Инструктаж по технике безопасности на уроках.  лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов | **10.01** |  |
| 50 | Лыжная подготовка.  Попеременный двухшажный ход. | Обучать технике | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов | **13.01** |  |
| 51 | Лыжная подготовка.  Одновременный бесшажный ход . | Обучать технике | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов | **14.01** |  |
| 52 | Лыжная подготовка.  Одновременный бесшажный ход . | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов |  |  |
| 53 | Лыжная подготовка.  Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. | Совершенствовать | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов |  |  |
| 54 | Лыжная подготовка.  Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов |  |  |
| 55 | Лыжная подготовка.  Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов |  |  |
| 56 | Лыжная подготовка.  Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов |  |  |
| 57 | Лыжная подготовка.  Прохождение дистанции 2 -3км. | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов |  |  |
| 58 | Лыжная подготовка.  Прохождение дистанции 2 -3км. | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов |  |  |
| 59 | Лыжная подготовка.  Спуски с горки | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки секундомер. | Освоение техники лыжных ходов |  |  |
| 60 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 1,5 км | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов |  |  |
| 61 | Лыжная подготовка. Свободное скольжение с выпрямлением ноги. Эстафета | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов |  |  |
| 62 | Лыжная подготовка. Коньковый ход | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов |  |  |
| 63 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км соревновательной скоростью. | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов |  |  |
| 64 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км на результат | Совершенствовать изученные элементы | зачет | Физиология спорта. | Лыжи, палки. Секундомер | Освоение техники лыжных ходов |  |  |
| 65 | Спортивная игра. Волейбол (16 ч). Т.Б. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. | Совершенствование. | Анатомия. | Инструктаж по технике безопасности на уроках.  свисток, волейбольные мячи. | ОРУ |  |  |
| 66 | Волейбол.  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. | Освоение техники приёма и передач мяча, нижней подачи. | Совершенствование. | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры |  |  |
| 67 | Волейбол.  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. | Освоение техники приёма и передач мяча, нижней подачи. | Совершенствование. | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры |  |  |
| 68 | Волейбол.  Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2,3:3) и на укороченных площадках. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Совершенствование. | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры |  |  |
| 69 | Волейбол.  Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2,3:3) и на укороченных площадках. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | игровой | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры |  |  |
| 70 | Волейбол.  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | Совершенствовать технике | игровой | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры |  |  |
| 71 | Волейбол.  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения. | Освоение тактики игры. | Совершенствование | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры |  |  |
| 72 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками на месте | Обучать технике приема мяча снизу | совершенствование | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику приема мяча снизу |  |  |
| 73 | Волейбол. Нижняя прямая подача | Обучать технике | совершенствование | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры |  |  |
| 74 | Волейбол. Нижняя прямая подача | Совершенствовать технике | совершенствование | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры |  |  |
| 75 | Волейбол. Передача мяча сверху в движении | Совершенствовать технике | совершенствование | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры |  |  |
| 76 | Волейбол. Передача мяча сверху в движении | Совершенствовать технике | совершенствование | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры |  |  |
| 77 | Волейбол.  Передача мяча двумя руками сверху | Обучать технике | Совершенствование | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры |  |  |
| 78 | Волейбол. Нападающий удар | Совершенствовать технике | Совершенствование | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать нападающий удар |  |  |
| 79 | Волейбол. Комбинация из разученных элементов | Совершенствовать технике | игровой | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать нападающий удар |  |  |
| 80 | Волейбол. Учебная игра | Совершенствовать технике | Игровой | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать нападающий удар |  |  |
| 81 | Лёгкая атлетика  (16 ч).  Равномерный бег до 1000м\сек. Тестирование – прыжки в длину с места/см. | Совершенствовать скоростно-силовых качеств. | совершенствование | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента | Отработать технику бега |  |  |
| 82 | Лёгкая атлетика.  Бег в среднем темпе 4 мин. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. | Совершенствовать прыжки в высоту с разбега. | совершенствование | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента | Отработать технику бега |  |  |
| 83 | Лёгкая атлетика. Бег в среднем темпе 4 мин. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. | Совершенствовать прыжки в высоту с разбега. | совершенствование | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента | Отработать технику бега |  |  |
| 84 | Лёгкая атлетика.  Бег 1500 м | 1. Развивать физические качества учащихся- силу, выносливость, скорость и координацию. | совершенствование | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега |  |  |
| 85 | Лёгкая атлетика. Бег в среднем темпе 4 мин. Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов. | Развивать выносливость, прыгучесть, скоростно-силовые качества. | совершенствование | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега |  |  |
| 86 | Лёгкая атлетика. Бег в медленном темпе 1000 м. | Развивать выносливость, прыгучесть, скоростно-силовые качества. | совершенствование | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега |  |  |
| 87 | Лёгкая атлетика. Бег 100 м | Развивать выносливость, прыгучесть, скоростно-силовые качества. | зачет | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега |  |  |
| 88 | Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега | Развивать выносливость, прыгучесть, скоростно-силовые качества. | зачет | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать прыжок |  |  |
| 89 | Лёгкая атлетика. Варианты челночного бега | Овладение техникой спринтерского бега. |  | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега |  |  |
| 90 | Лёгкая атлетика.  Метания гранаты на дальность | овладение техники метания малого мяча в цель. | зачет | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику метания |  |  |
| 91 | Лёгкая атлетика.  Метания мяча в цель | овладение техники метания малого мяча в цель. |  | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику метания |  |  |
| 92 | Лёгкая атлетика. Бег 30 м | Овладение техникой спринтерского бега. | зачет | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега |  |  |
| 93 | Лёгкая атлетика. Эстафетный бег | Развивать выносливость, скоростно-силовые качества. | совершенствование | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега |  |  |
| 94 | Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. | Развивать выносливость, скоростно-силовые качества. | совершенствование | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега |  |  |
| 95 | Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.  Бег 2000 м,  3000 м | Развивать выносливость, скоростно-силовые качества. | совершенствование | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега |  |  |
| 96 | Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка.  Бег 2000 м,  3000 м | Развивать выносливость, скоростно-силовые качества. | зачет | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега |  |  |
| 97 | Спортивная игра. Футбол  ( 9 ч). Совершенствовать различные способы удара по мячу. | Совершенствования способы остановка мяча, ведения мяча в футболе. | Совершенствовать | Анатомия. | Свисток, футбольный мяч, флажок, | Отработать удары по мячу |  |  |
| 98 | Спортивная игра. Футбол. Совершенствовать способы остановки мяча. | Совершенствования способы остановка мяча, ведения мяча в футболе. | совершенствовать | Анатомия. | Свисток, футбольный мяч, флажок, | Отработать удары по мячу |  |  |
| 99 | Спортивная игра. Футбол. Удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча. | Совершенствовать- владение ведением мяча. | совершенствовать | Анатомия. | Свисток, футбольный мяч, флажок, | Отработать удары по мячу |  |  |
| 100 | Спортивная игра. Футбол. Удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча. | Совершенствовать- владение ведением мяча. | совершенствовать | Анатомия. | Свисток, футбольный мяч, флажок, | Отработать удары по мячу |  |  |
| 101 | Спортивная игра. Футбол. Отбор мяча, вбрасывание мяча, остановка мяча, ведение мяча. | Совершенствовать- отбор мяча, вбрасывание мяча. | Совершенствовать | Анатомия. | Свисток, футбольный мяч, флажок, | Отработать удары по мячу |  |  |
| 102 | Спортивная игра. Футбол. Отбор мяча, вбрасывание мяча, остановка мяча, ведение мяча. | Совершенствовать- отбор мяча, вбрасывание мяча. | совершенствовать | Анатомия. | Свисток, футбольный мяч, флажок, | Отработать удары по мячу |  |  |