

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Министерство образования и науки Республики Марий Эл  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Йошкар-Олы»

Одобрено  
Методическим объединением МБОУ  
«Средняя общеобразовательная школа  
№2 г. Йошкар-Олы»  
Протокол №1 от \_\_\_\_\_  
Председатель МО *Пред.*

Составлено в соответствии требованиями  
государственного образовательного стандарта  
основного общего образования.

Утверждено  
Директор \_\_\_\_\_  
Приказ от 31.08.2019 № 1466



Согласовано  
Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
*В.С.*  
Недопёкина В.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
Для 10 класса (3 час в неделю)

Составлено на основе  
Авторской программы В.И.Лях

ЙОШКАР-ОЛА

2019

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, издательство «Просвещение» 2011г.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

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 процесса.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год ( 3 часа в неделю).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А.» Физическая культура: 10-11 класс», учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: «Просвещение», 2014.

### **Описание места учебного предмета.**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу, так как эти виды спорта являются приоритетными в школе.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделено время в процессе урока в течении четверти.

Решая задачи физического воспитания, 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.

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

По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

### **Контрольные нормативы.**

<b>Физическая способность</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Девушки</b>
<b>Скоростные</b>	Бег 100 м, с.	17,5
	Бег 30 м, с.	5,4
<b>Силовые</b>	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	-
	Подтягивание из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	14
	Прыжок в длину с места, см.	170
<b>К выносливости</b>	Бег 2000 м, мин.	10,00
	Бег 3000 м, мин.	-

## Содержание учебного предмета.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Базовая часть.</b>	<b>63</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	21
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>39</b>
2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
		<b>Итого: 102 часа</b>

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

#### Социально - культурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности : укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно – массовое движения.

#### Психолого – педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

#### Медико-биологические основы.

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.

#### Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.  
Элементы йоги.

### **Баскетбол.**

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.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Легкая атлетика.**

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.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) уважение к своим одноклассникам, чувство ответственности, способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 2) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

3) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

4) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

5) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

6) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

7) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

8) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

9) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

10) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения;

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

Физическая культура» (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемый результат.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета 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.
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

#### **Соблюдать правила:**

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

#### **Проводить:**

- Самостоятельные занятия по физической культуре.
- Приемы страховки и само страховки во время занятий.
- Приемы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культуры 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.

#### **Определять:**

- Уровни индивидуального физического развития.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
- Дозировка физической нагрузки
- 

- **Демонстрировать.**

#### **Двигательные умения, навыки, способности:**

- Уметь с максимальной скоростью пробежать 100 м с низкого старта.
- В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
- Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

#### **В гимнастических и акробатических упражнениях:**

- Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши).
- Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.
- Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

#### **В спортивных играх:**

- Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

#### **Физическая подготовленность:**

- Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей.

#### **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:**

- Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.
- Организации досуга и здорового образа жизни.
- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

#### **Способы спортивной деятельности:**

- Участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

#### **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

- Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.
- Критически оценивать собственные достижения
- Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

#### **При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:**

**Отметка “5”:** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

**Отметка “4”:** двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

**Отметка “3”:** двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряжённо (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

**Отметка “2”:** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

## Календарно-тематическое планирование.

№ урока по порядку	№ урока в разделе	Планируемые сроки/дата проведения		Тема урока	Основные элементы содержания	Контроль	Планируемые результаты		
		План дата	Факт дата				личностные	метапредметные	предметные
<b>1 полугодие, 16 недель при 3 часах в неделю, 48 часов.</b>									
<b>Легкая атлетика (11 часов).</b>									
<b>Спринтерский бег (5 часов).</b>									
1.	1.			Спринтерский бег.	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроке. Бег 30-60 м. Стартовый разгон. Эстафеты.	Текущий	Знать основы организации и проведения занятий физической культуры.	Уметь вести дискуссию.	Знать историю развития спорта и олимпийского движения.
2.	2.			Спринтерский бег.	Низкий старт. Бег 60-100 м. Финиширование.	Текущий	Знать биохимические основы бега.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения на уроке.	Знать и излагать знания о здоровом образе жизни.
3.	3.			Спринтерский бег.	Эстафетный бег. Низкий старт. Бег 60-100 м. Финиширование.	Текущий	Знать особенности физического развития.	Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих.	Знать правила соревнований по спринтерскому бегу.
4.	4.			Спринтерский бег.	Бег 100 м. Финиширование. Эстафеты.	Текущий	Уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.

							общения.		
5.	5.			Спринтерский бег.	Бег на результат 100м. Развитие скоростных способностей.	Зачет «5»-17,0 с.; «4»-17,5 с.; «3»-18,0 с.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м).	Ответственно относится к порученному делу.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.

**Прыжок в длину (3 часа).**

6.	6.			Прыжок в длину.	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Развитие скоростно – силовых качеств.	Текущий	Знать биохимические основы прыжков.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Знать правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
7.	7.			Прыжок в длину.	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег.	Текущий	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	Добросовестно выполнять порученное дело.	Соблюдать правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.

8.	8.			Прыжок в длину.	Прыжок в длину на результат.	Зачет : «5»-400м; «4»-370м; «3»-340м.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения на уроке.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
----	----	--	--	-----------------	------------------------------	--	---	--	---

**Метание мяча. (3 часа).**

9.	9.			Метание мяча .	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Текущий	Знать биохимическую основу метания.	Соблюдать технику безопасности во время метания мяча на дальность.	Знать правила соревнований по метанию мяча на дальность.
10.	10.			Метание мяча .	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Текущий	Уметь: метать мяч на дальность.	Соблюдать технику безопасности во время метания мяча на дальность.	Соблюдать правила соревнований по метанию мяча на дальность.
11.	11.			Метание мяча .	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	. Зачет «5»-22м; «4»-18м; «3»-14м.	Уметь: метать мяч на дальность.	Соблюдать технику безопасности во время метания мяча на дальность.	Соблюдать правила соревнований по метанию мяча на дальность.

**Кроссовая подготовка ( 10 часов).**

12.	12.			Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка (10ч) Развитие выносливости. Бег 15 мин.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20мин.	Знать способы самоконтроля.	Знать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
13.	13.			Кроссовая подготовка.	Развитие выносливости. Бег 15 мин.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20мин.	Знать правила техники	Соблюдать правила соревнований по

								безопасности.	легкой атлетике на длинные дистанции.
14.	14.			Кроссовая подготовка.	Развитие выносливости. Бег 16 мин.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20мин.	Следить за своим самочувствием.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
15.	15.			Кроссовая подготовка.	Развитие выносливости. Бег 16 мин.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20мин.	Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
16.	16.			Кроссовая подготовка.	Развитие выносливости. Бег 17 мин.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20мин.	Обеспечивать безопасность на уроках.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
17.	17.			Кроссовая подготовка.	Развитие выносливости. Бег 17 мин.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20мин.	Уважительно относиться к окружающим.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике

									на длинные дистанции.
18.	18.			Кроссовая подготовка.	Развитие выносливости. Бег 18 мин.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20мин.	Проводить разнообразные формы занятий.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
19.	19.			Кроссовая подготовка.	Развитие выносливости. Бег 19 мин.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20мин.	Следить за своим самочувствием.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
20.	20.			Кроссовая подготовка.	Развитие выносливости. Бег 19 мин.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20мин.	Следить за своим самочувствием.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.

21.	21.			Кроссовая подготовка.	Бег 2000м на результат. Развитие выносливости.	Зачет «5»-10.30 мин; «4»-11.30 мин; «3»-12.30 мин.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20мин.	Уметь организовывать места проведения занятий.	Осуществлять судейство во время зачета по легкой атлетике на длинные дистанции.
-----	-----	--	--	-----------------------	--	--	---	--	---

**Гимнастика (21 час).**

**Висы и упоры (11 часов).**

22.	22.			Висы и упоры.	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	Текущий	Следить за осанкой.	Знать технику безопасности на уроке.	Знать историю развития гимнастики и современное олимпийское движение.
23.	23.			Висы и упоры.	Повороты в движении. ОРУ. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	Текущий	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях.	Уметь проводить разнообразные формы занятий.	Оказывать помощь ученикам при освоении двигательных действий.
24.	24.			Висы и упоры.	Повороты в движении. ОРУ на месте Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Толчком двух ног вис углом.	Текущий	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях.	Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Знать основы организации двигательного режима.
25.	25.	26-30.10		Висы и упоры.	Повороты в движении. ОРУ на месте Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Текущий	Уметь готовить спортивный инвентарь к занятиям.	Добросовестно выполнять порученное дело.	Проводить самостоятельно занятия.



					Толчком двух ног вис углом.				
26.	26.			Висы и упоры.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении . Толчком двух ног вис углом.	Текущий	Уметь двигаться красиво и легко	Организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Закрепить приемы саморегуляции.
27.	27.			Висы и упоры.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди.	Текущий	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях.	Владеть культурой речи.	Закрепить навыки закаливания.
28.	28.			Висы и упоры.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди.	Текущий	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях.	Организовывать двигательный режим в течении дня.	Знать основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.
29.	29.			Висы и упоры.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди.	Текущий	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях.	Ответственно относится к порученному делу.	Проводить самостоятельно занятия.
30.	30.			Висы и упоры.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди.	Текущий	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких	Проводить разнообразные формы занятий.	Содержать в порядке спортивный инвентарь и спортивную одежду.

							брусьях.		
31.	31.			Висы и упоры.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату. Развитие силы.	Текущий	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях.	Использовать ф.к. занятия для профилактики психического и физического утомления.	Закрепить знания о здоровом образе жизни.
32.	32.			Висы и упоры.	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте.	Зачет	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения во время зачета.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.

**Акробатические упражнения, опорный прыжок (10ч).**

33.	33.			Акробатические упражнения.	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Текущий	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации красиво и легко.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения.	Содержать в порядке спортивный инвентарь и спортивную одежду.
-----	-----	--	--	----------------------------	---	---------	--	---	---

34.	34.			Акробатические упражнения.	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Проводить самостоятельно занятия.
35.	35.			Акробатические упражнения.	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения.	Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Оказывать помощь ученикам при освоении двигательных действий.
36.	36.			Акробатические упражнения.	Комбинация из разученных элементов.	Зачет	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Соблюдать технику безопасности и правила поведения во время зачета.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
37.	37.			Опорный прыжок.	Опорный прыжок Развитие скоростно - силовых способностей.	Текущий	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Соблюдать технику безопасности и правила поведения.	Содержать в порядке спортивный инвентарь и спортивную одежду.
38.	38.			Опорный прыжок.	Опорный прыжок Развитие скоростно - силовых способностей.	Текущий	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Оказывать помощь ученикам при освоении двигательных действий.
39.	39.			Опорный прыжок.	Опорный прыжок. Развитие скоростно - силовых	Текущий	Уметь: выполнять	Организовывать места занятий и	Проводить самостоятельно

					способностей.		акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	обеспечивать их безопасность.	занятия.
40.	40.			Опорный прыжок.	Опорный прыжок Развитие скоростно - силовых способностей.	Текущий	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Проводить разнообразные формы занятий.	Контролировать и анализировать эффективность занятия
41.	41.			Опорный прыжок.	Опорный прыжок Развитие скоростно - силовых способностей.	Текущий	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Проводить самостоятельно занятия.
42.	42.			Опорный прыжок.	Опорный прыжок Развитие скоростно - силовых способностей.	Зачет	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Соблюдать технику безопасности и правила поведения во время зачета.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.

**Спортивные игры (42часа).  
Волейбол (21час).**

43.	43.			Волейбол.	Инструктаж по Т.Б. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Знать и соблюдать технику безопасности при занятиях волейбола.	Знать влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.
-----	-----	--	--	-----------	---	---------	--	--	--

44.	44.			Волейбол.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Знать и соблюдать правила поведения в спорт.зале перед уроком и на уроке.	Уважительно относится к сопернику.
45.	45.			Волейбол.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Знать и соблюдать правила игры в волейбол.
46.	46.			Волейбол.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Зачет	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения во время зачета.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
47.	47.			Волейбол.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача в парах , тройках. Нижняя прямая подача.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Знать и соблюдать правила игры в волейбол.

48.	48.			Волейбол.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача в парах , тройках. Нижняя прямая подача.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Знать и соблюдать правила игры в волейбол.
-----	-----	--	--	-----------	--	---------	---	--	--

**2 полугодие, 18,5 недель при 3 часах в неделю, 55 часов.**

49.	49.			Волейбол.	Верхняя передача через сетку. Нижняя прямая подача на точность и нижний прием мяча	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Соблюдать технику безопасности при занятиях волейбола.	Знать историю развития волейбола.
50.	50.			Волейбол.	Верхняя передача через сетку. Нижняя прямая подача на точность и нижний прием мяча	Зачет	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения во время зачета.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
51.	51.			Волейбол.	Нижняя прямая подача на точность и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Уважительно относится к сопернику.
52.	52.			Волейбол.	Нижняя прямая подача на точность и нижний прием	Текущий	Уметь: выполнять в игре	Бережно относится к своему здоровью	Знать и соблюдать

					мяча. Прямой нападающий удар в тройках.		или игровой ситуации тактико-технические действия.	и здоровью окружающих.	правила игры в волейбол.
53.	53.			Волейбол.	Сочетание приемов: прием ,передача , нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Уважительно относится к сопернику.
54.	54.			Волейбол.	Сочетание приемов: прием ,передача , нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих.	Знать и соблюдать правила игры в волейбол.
55.	55.			Волейбол.	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Зачет	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения во время зачета.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
56.	56.			Волейбол.	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Уважительно относится к сопернику.
57.	57.			Волейбол.	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих.	Знать и соблюдать правила игры в волейбол.

58.	58.			Волейбол.	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Знать и соблюдать правила игры в волейбол.
59.	59.			Волейбол.	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Уважительно относиться к сопернику.
60.	60.			Волейбол.	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Зачет	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения во время зачета.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
61.	61.			Волейбол.	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Знать и соблюдать правила игры в волейбол.
62.	62.			Волейбол.	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Уважительно относиться к сопернику.



63.	63.			Волейбол.	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	Зачет	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения во время зачета.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
-----	-----	--	--	-----------	---	-------	---	---	---

**Баскетбол (21ч).**

64.	64.			Баскетбол.	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Знать и соблюдать технику безопасности при занятиях баскетболом.	Знать историю развития баскетбола.
65.	65.			Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Знать и соблюдать правила поведения в спорт.зале перед уроком и на уроке.	Уважительно относится к сопернику.
66.	66.			Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств	Зачет	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения во время зачета.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
67.	67.			Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок	Текущий	Уметь: выполнять в игре	Бережно относиться к своему здоровью	Знать и соблюдать

					игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств		или игровой ситуации тактико-технические действия.	и здоровью окружающих.	правила игры в волейбол.
68.	68.			Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Уважительно относится к сопернику.
69.	69.			Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств	Зачет	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения во время зачета.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
70	70.			Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Зонная защита (2х3).	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих.	Знать и соблюдать правила игры в волейбол.
71.	71.			Баскетбол.	Ведение с сопротивлением. Передачи в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Уважительно относится к сопернику.
72.	72.			Баскетбол.	Ведение с сопротивлением. Передачи в движении.	Зачет	Уметь: выполнять в игре	Соблюдать технику безопасности и	Контролировать и анализировать

					Быстрый прорыв. Развитие скоростно-силовых способностей		или игровой ситуации тактико-технические действия.	правила поведения во время зачета.	эффективность занятия.
73.	73.			Баскетбол.	Бросок от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Знать и соблюдать правила игры в волейбол.
74.	74.			Баскетбол.	Сочетание приемов: ведение , бросок. Нападение против зонной защиты(2*1*2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 10*10 м.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Уважительно относиться к сопернику.
75.	75.			Баскетбол.	Сочетание приемов: ведение , бросок. Нападение против зонной защиты(2*3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Знать и соблюдать правила игры в волейбол.
76.	76.			Баскетбол.	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Уважительно относиться к сопернику.
77.	77.			Баскетбол.	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Знать и соблюдать правила игры в волейбол.

					силовых способностей.		технические действия.		
78.	78.			Баскетбол.	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Зачет	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения во время зачета.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
79.	79.			Баскетбол.	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Знать и соблюдать правила игры в волейбол.
80.	80.			Баскетбол.	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Знать и соблюдать правила игры в волейбол.
81.	81.			Баскетбол.	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра	Зачет	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения во время зачета.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
82.	82.			Баскетбол.	Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Уважительно относиться к сопернику.

							технические действия.		
83.	83.			Баскетбол.	Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Уважительно относиться к сопернику.
84.	84.			Баскетбол.	Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра.	Зачет	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения во время зачета.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.

**Легкая атлетика (10ч).**

**Спринтерский бег, прыжок в высоту (4ч).**

85.	85.			Прыжок в высоту с разбега.	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий	Уметь: прыгать в высоту с разбега.	Знать технику безопасности по прыжкам в высоту.	Оказывать первую помощь ученикам при травмах.
86.	86.			Прыжок в высоту с разбега.	Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий	Уметь: прыгать в высоту с разбега.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Знать правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
87.	87.			Спринтерский	Спец. беговые упр. Низкий	Зачет	Уметь: бегать с	Соблюдать технику	Контролировать

				бег.	старт. Бег 60м.Стартовый разгон. Бег по дистанции.	Бег 60м.	максимальной скоростью с низкого старта (100м)	безопасности и правила поведения во время зачета.	и анализировать эффективность занятия.
88.	88.			Спринтерский бег.	Спец. беговые упр. Низкий старт. Бег 100м.Стартовый разгон. Бег по дистанции.	Зачет Бег 100м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Соблюдать технику безопасности и правила поведения во время зачета.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.

**Метание мяча и гранаты (3ч).**

89.	89.			Метание мяча.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Уметь: метать мяч на дальность с разбега.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Знать правила соревнований по метанию мяча и гранаты.
90.	90.			Метание мяча.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Уметь: метать мяч на дальность с разбега.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения во время урока.	Соблюдать правила соревнований по метанию мяча и гранаты.
91.	91.			Метание мяча.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Зачет «5»-22м; «4»-18м; «3»-16м.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения во время зачета.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.

**Прыжок в высоту (3ч).**

92.	92.			Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с разбега (11-13 шагов). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Уметь: прыгать в высоту с разбега.		
93.	93.			Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с разбега (11-13 шагов). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Уметь: прыгать в высоту с разбега.		
94.	94.			Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с разбега (11-13 шагов). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Зачет Чел.бег «5»-13.5с; «4»-14.0с; «3»-14.3с.	Уметь: прыгать в высоту с разбега.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения во время зачета.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.

**Кроссовая подготовка (8ч).**

95.	95.			Кроссовая подготовка.	Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Бег 15 минут.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.).	Знать способы самоконтроля.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
96.	96.			Кроссовая подготовка.	Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Бег 15 минут.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.).	Следить за своим самочувствием.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.

97.	97.			Кроссовая подготовка.	Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Бег 16 минут.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.).	Уважительно относится к окружающим.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
98.	98.			Кроссовая подготовка.	Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Бег 16 минут.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.).	Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
99.	99.			Кроссовая подготовка.	Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Бег 17 минут.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.).	Следить за своим самочувствием.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
100.	100.			Кроссовая подготовка.	Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Бег 17 минут.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.).	Следить за своим самочувствием.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
101.	101.			Кроссовая подготовка.	Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Бег 18 минут.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.).	Ответственно относится к порученному делу.	Осуществлять судейство во время зачета по легкой атлетике



									на длинные дистанции.
102.	102.			Кроссовая подготовка.	Кросс 2000 метров.	Зачет Кросс 2000 метров. «5»-10.3 мин; «4»-11.3 мин; «3»-12.3 мин.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.).	Соблюдать технику безопасности и правила поведения во время зачета.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.

**Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.**

№ п/ п	Разделы	Формы организации уроков	Методические приемы	Используемый материал	Формы проведения
1.	Легкая атлетика	Теоретические и практические	Объяснение, показ.	<p><u>Дидактический материал:</u> презентация.</p> <p><u>Методическая лит-ра:</u> специальная лит-ра.</p> <p><u>Спортивный инвентарь:</u> секундомер, флажок, эстафетная палочка, рулетка, кубики, теннисные мячи, гранаты.</p>	Сдача зачетов
2.	Кроссовая подготовка	Теоретические и практические	Объяснение, показ.	<p><u>Дидактический материал:</u> презентация.</p> <p><u>Методическая лит-ра:</u> специальная лит-ра.</p> <p><u>Спортивный инвентарь:</u> секундомер, флажок.</p>	Сдача зачетов
3.	Гимнастика	Теоретические и практические	Объяснение, показ.	<p><u>Дидактический материал:</u> презентация.</p> <p><u>Методическая лит-ра:</u> специальная лит-ра.</p> <p><u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u> брусья разной высоты, гимн.стенка, канат, гимн. перекладина, маты, гимн. скамейки, «козел», скакалки.</p>	Сдача зачетов
4.	Спортивные игры	Теоретические и практические	Объяснение, показ.	<p><u>Дидактический материал:</u> презентация.</p> <p><u>Методическая лит-ра:</u> специальная лит-ра.</p> <p><u>Спортивный инвентарь:</u> мячи волейбольные и баскетбольные, сетка волейбольная, баскетбольная площадка (оборудование).</p>	Сдача зачетов