Рабочая учебная программа для 10 –х классов по физической культуре разработана на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (основное общее образование, базовый уровень);

 - Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2014г.

 - Базисного учебного плана РФ для общеобразовательных учреждений РФ реализующих программу по ФГОС начального и основного общего образования от 23.06.2014 г.

 - Учебного плана школы на 2018-2019 учебный год;

Количество часов: 102 (в неделю 3 часа).

Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 10-11 классы .ФГОС: под общ. редакцией [Виленского М. Я](http://www.labirint.ru/authors/26806/). Издательство: [Просвещение](http://www.labirint.ru/pubhouse/167/), 2014 г.

**Уровень программы** (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт

**УМК учителя** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2014г.

**УМК обучающегося** Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 10-11 классы. ФГОС: под общ. редакцией [Виленского М. Я](http://www.labirint.ru/authors/26806/). Издательство: [Просвещение](http://www.labirint.ru/pubhouse/167/), 2014 г.

**Цель**школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать  ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

1. Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий  в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

       Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ (ред. 19.12.2016))
2. Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015г. №08-1447 по механизму учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура». ральный уровень;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013г. № 1342, от 28.05.2014 г. № 598, от 17.07.2015 г. № 734) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
5. Примерные основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования, внесенные в реестр образовательных программ, одобренные федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/5).

**Планируемые результаты учебного предмета физическая культура**

**10 класс**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе: доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма: принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им; ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения; Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно: развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества; формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценки);

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации: формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать; развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма; формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты***

Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр баскетбол (по упрощенным правилам); Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 30м,60м,300м,500м 1000м, челночный бег, подтягивание, пресс, в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла; кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

**В области познавательной культуры:**

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

**В области нравственной культуры:**

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**В области физической культуры:**

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30-60 метров из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину ; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом перешагивание

В метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели.

В гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног; смешенные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла; кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазанье по канату;

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по упрощенным правилам (баскетбол);

Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

Владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину и высоту, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

**Метапредметные связи**

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

 Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

 Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

**В области познавательной культуры:**

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

**В области нравственной культуры:**

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

**В области эстетической культуры:**

Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

**В области коммуникативной культуры:**

Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

**В области физической культуры:**

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

**В области познавательной культуры:**

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

**В области нравственной культуры:**

Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической, физической и теоретической подготовке.

**В области эстетической культуры:**

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

**В области коммуникативной культуры:**

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

**В области физической культуры:**

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

**Содержание учебного предмета физическая культура 10 класс**

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю: в 10 классе – 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**Общее количество учебных часов за I четверть - 27**

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств;

 Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

**Общее количество учебных часов на II четверть –21**

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, закаливание, формирование правильной осанки. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики. Формирование гигиенических навыков, к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков, обучение правилам общения с окружающими людьми.Развитие способностей, необходимых для успешного овладение гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, прежде всего добросовестного, глубокого осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма.

 Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

**Общее количество учебных часов на III четверть – 30**

Знать:

 Лыжный спорт: Овладеть техникой передвижения на лыжах – лыжные ходы, спуски, подъёмы, торможение, повороты.

Развивать интерес к занятиям на лыжах (игры на лыжах).

Способствовать оздоровлению учащихся (пребывание на свежем воздухе – закаливание).

Развивать выносливость. Устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже);

Определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъёмов, поворотов, торможений.Обучение способам передвижения на лыжах предполагает по мере овладения одним способом переходить к изучению другого, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует и специфике передвижения на лыжах. На уроках лыжной подготовки передвижение на лыжах совершается в течение всего занятия, не только во время обучения тому или иному способу, но и при передвижении к месту занятий, к учебному склону, при возвращении в школу. Сокращение подготовительных упражнений до минимума, выполняемых на месте, и их замена специальными упражнениями, направленными на овладение отдельными элементами техники лыжных ходов, а также организация одновременного обучения ступающему шагу, повороту переступанием и скользящему шагу позволяет повысить эффективность обучения. Дает возможность учащимся быстрее приобрести навык управления лыжами, почувствовать их вес, скольжение на них, сохранять параллельное положение лыж, научиться свободному передвижению.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Общее количество учебных часов на IV четверть – 24**

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **10** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  |  |  | 11 |
| 3 |  Спортивные игры | 30 |  | 17 |  |  | 13 |  |
| 4 | Гимнастика акробатики | 21 |  | 21 |  |  |
| 6 | Лыжная подготовка  | 30 |  |  | 30 |  |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**Календарно тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Д/З |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 | план | факт |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 10 |  |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин | 1 |  |  | Т/Б на уроках легкой атлетике |
|  |  |  |
|  |  |
| 2 | 2 | Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин.  | 1 |  |  | Утренняя физическая зарядка |
| 3 | 3 | Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.  | 1 |  |  | Развитие скоростных качеств. |
| 4 | 4 | Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.  | 1 |  |  | Виды эстафет в легкой атлетике  |
|  |  |  |  |
| 5 | 5 | Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин. | 1 |  |  | Правила соревнований в легкой атлетике |
| 6 | 6 | Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.  | 1 |  |  | Техника метания мяча  |
| 7 | 7 | Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11мин. | 1 |  |  | Имитационные упражнения для метания |
|  |  |  |
|  |
| 8 | 8 | Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин. | 1 |  |  | Развитие выносливости |
| 9 | 9 |  Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин. | 1 |  |  | Прыжковая подготовка  |
| 10 | 10 |  Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление. | 1 |  |  | Прыжок в длину с места  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 17 |  |  |  |
| 11 | 1 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми.  | 1 |  |  | Т/Б на уроках спортивных игр |
| 12 | 2 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  |  | Терминология баскетбола  |
| 13 | 3 | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  |  | История возникновения баскетбола  |
| 14 | 4 | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  |  | Имитационные упражнения  |
| 15 | 5 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 1 |  |  | Правила игры баскетбол  |
| 16 | 6 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом | 1 |  |  | Развитие координационных способностей  |
| 17 | 7 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  | 1 |  |  | Общефизическая подготовка  |
| 18 | 8 | Учебная игра в баскетболИгра в баскетбол по правилам | 1 |  |  | Специально физическая подготовка  |
| 19 | 9 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку | 1 |  |  | Развитие ловкости  |
| 20 | 10 | Прием мяча отраженного от сетки | 1 |  |  | Развитие скорости  |
| 21 | 11 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 |  |  | Теоретическая я подготовка  |
| 22 | 12 | Варианты подач мяча | 1 |  |  | Теоретическая я подготовка |
| 23 | 13 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 |  |  | Физическая подготовка  |
| 24 | 14 | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка | 1 |  |  | Физическая подготовка  |
| 25 | 15 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  | 1 |  |  | Взаимодействие игроков в игре  |
| 26 | 16 | Учебная игра в волейбол | 1 |  |  | Тактика защиты  |
| 27 | 17 | Игра в волейбол по правилам | 1 |  |  | Тактика нападения  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **21** |  |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ  | 18/3 |  |  |  |
| 28 | 1 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | 1 |  |  | Т/Б на уроках гимнастики  |
| 29 | 2 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) | 1 |  |  | Подтягивание  |
| 30 | 3 | Лазанье по канату на скорость. | 1 |  |  | Отжимание  |
| 31 | 4 | Подъем в упор силой, вис согнувшись, Толчком ног подъем в упор на в/ж (д). | 1 |  |  | Пресс  |
| 31 | 5 | Упражнения в равновесии (д);  | 1 |  |  | Развитие выносливости  |
| 33 | 6 |  Элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д). | 1 |  |  | Развитие силы |
| 34 | 7 | Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д) | 1 |  |  | Развитие координации  |
| 35 | 8 | Упражнения в равновесии (д);  | 1 |  |  | Техника опорного прыжка  |
| 36 | 9 | Лазанье по двум канатам | 1 |  |  | Способы регулирования физ.нагрузок |
| 37 | 10 | Упражнения на брусьях | 1 |  |  | Правила соревнований в гимнастике  |
| 38 | 11 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  | Общефизическая подготовка  |
| 39 | 12 | Упражнения в равновесии (д);  | 1 |  |  | Специально физическая подготовка  |
| 40 | 13 | Упражнения на брусьях | 1 |  |  | Комплекс ОРУ №1 |
| 41 | 14 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д) | 1 |  |  | Комплекс ОРУ №2 |
| 42 | 15 | Упражнения в равновесии (д); | 1 |  |  | Комплекс ОРУ №3 |
| 43 | 16 | Акробатическая комбинация - учет | 1 |  |  | Комплекс ОРУ с мячом №1 |
| 44 | 17 | Опорный прыжок  | 1 |  |  | Комплекс ОРУ с мячом №2 |
| 45 | 18 | Упражнения в равновесии (д) | 1 |  |  | Комплекс ОРУ с мячом №3 |
| 46 | 19 | Опорный прыжок  | 1 |  |  | Комплекс ОРУ со скакалкой №1 |
| 47 | 20 | Комбинация из ранее изученных элементов  | 1 |  |  | Комплекс ОРУ со скакалкой №2 |
| 48 | 21 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастиче-ком бревне | 1 |  |  | Комплекс ОРУ со скакалкой №3 |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И  ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ | 24/6 |  |  |  |
| 49 | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | 1 |  |  | Т/Б на уроках лыжной подготовки  |
| 50 | 2 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |  |  | Правила самостоятельного выполнения упр. |
| 51 | 3 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  | Оказание помощи при обморожениях и травмах. |
| 52 | 4 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 |  |  | Особенности дыхания при передвижении по дистанции |
| 53 | 5 | Одновременные ходы. Эстафеты | 1 |  |  | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. |
| 54 | 6 | Повороты переступанием в движении | 1 |  |  | Техника торможения плугом  |
| 55 | 7 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  |  | Самоконтроль. |
| 56 | 8 | Попеременные ходы. Эстафеты | 1 |  |  | Применение лыжных мазей |
| 57 | 9 | Торможение и поворот упором  | 1 |  |  | Развитие выносливости |
| 58 | 10 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  | Виды лыжного спорта. |
| 59 | 11 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  | Развитие скоростной выносливости |
| 60 | 12 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  | Развитие обшей выносливости  |
| 61 | 13 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  | Техника торможения с горки |
| 62 | 14 | Прохождение дистанции до 5км (д);  | 1 |  |  | Общефизическая подготовка  |
| 63 | 15 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  |  | Специально физическая подготовка  |
| 64 | 16 | Повороты переступанием в движении. | 1 |  |  | Техника лыжных ходов  |
| 65 | 17 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | 1 |  |  | Техника лыжных ходов |
| 66 | 18 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  | Упражнения на расслабления  |
| 67 | 19 | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы  | 1 |  |  | История возникновения лыж  |
| 68 | 20 | Прохождение дистанции до 5км (д);  | 1 |  |  | Применение лыжной подготовки во время второй мировой войны |
| 69 | 21 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  |  | Развитие скоростной выносливости |
| 70 | 22 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | 1 |  |  | Техника поворотов |
| 71 | 23 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  |  | Техника лыжных ходов  |
| 72 | 24 | Преодоление контруклонов. Эстафеты | 1 |  |  | Имитационные упражнения |
| 73 | 25 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  | Применения конького хода  |
| 74 | 26 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  | Техника одношажного конькового хода  |
| 75 | 27 | Прохождение дистанции до 5км (д);  | 1 |  |  | Техника двухшажного конького хода  |
| 76 | 28 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  | Техника попеременного двухшажного конькового хода |
| 77 | 29 | Прохождение дистанции до 5км (д);  | 1 |  |  | Применение полуконькового хода  |
| 78 | 30 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | 1 |  |  | Применение конькового хода без палок  |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **27** |  |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 13 |  |  |  |
| 79 | 1 | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. | 1 |  |  | Т/Б на уроках спортивных игр |
| 80 | 2 | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника | 1 |  |  | Терминология баскетбола  |
| 81 | 3 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. | 1 |  |  | История возникновения баскетбола  |
| 82 | 4 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |  | Имитационные упражнения  |
| 83 | 5 | Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  | Правила игры баскетбол  |
| 84 | 6 | Игра в баскетбол по правилам | 1 |  |  | Развитие координационных способностей  |
| 85 | 7 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | 1 |  |  | Общефизическая подготовка  |
| 86 | 8 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 |  |  | Специально физическая подготовка  |
| 87 | 9 | Варианты подач в волейболе. | 1 |  |  | Развитие ловкости  |
| 88 | 10 | Варианты нападающего удара через сетку. | 1 |  |  | Развитие скорости  |
| 89 | 11 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |  | Теоретическая я подготовка  |
| 90 | 12 | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  | Теоретическая я подготовка |
| 91 | 13 | Учебная игра в волейбол | 1 |  |  | Физическая подготовка  |
| 92 | 14 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |  | Теоретическая я подготовка  |
| 93 | 15 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |  | Теоретическая я подготовка |
| 94 | 16 | Учебная игра в волейбол | 1 |  |  | Физическая подготовка  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |  |
| 95 | 1 | Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.  | 1 |  |  | Т/Б на уроках легкой атлетике |
| 96 | 2 | Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза.Бег 60 м. | 1 |  |  | Прыжковая подготовка  |
| 97 | 3 | Беговые упражнения, прыжковые упражнения. | 1 |  |  | Способы прыжков в высоту  |
| 98 | 4 | Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.  | 1 |  |  | Прыжок в длину с места  |
| 99 | 5 | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину. | 1 |  |  | Способы прыжков с разбега  |
| 100 | 6 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | 1 |  |  | Развитие скоростных качеств. |
| 101 | 7 | Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | 1 |  |  | Правила соревнований в легкой атлетике |
| 102 | 8 | Беговые и прыжковые упражнения.Метание гранаты 500 гр (д), на дальность. | 1 |  |  | Виды эстафет в легкой атлетике |