

«Рассмотрено» на заседании МО
учителей ест. науки, физика
Руководитель МО
Ирина / Цыдымтсого Б.О.
Протокол № 1 от
« 31 » 08 2018 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Василь /Э.П. Данчинова/
« 31 » 08 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Предметная область: физкультура

Срок реализации: 2018-2019 уч. год.

Кол-во часов в неделю: 3 часа

Кол-во часов в год: 102 часов

Класс: 10

Составитель: Степанова Ида Сергеевна

Категория: первая

Пояснительная записка

Рабочая программа по *физической культуре 10 класса* разработана на основании документы:

1. Федерального компонента государственного образовательного стандарта (начального общего образования, среднего общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденного приказом Минобрнауки России от 5.03.2004г № 1089 (с последующими изменениями)
2. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2012 N 1067 с изменениями)
3. Примерной программы среднего общего образования по физической культуре, направленная Письмом Министерства образования и науки РФ от 7 июля 2005г. N 03-1263 «Примерных программ по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;
4. Учебного плана МАОУ «СОШ № 38 г. Улан-Удэ».

Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам МАОУ «СОШ № 38 г. Улан-Удэ» по реализации ФК ГОС.

Программа разработана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

Цели:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

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

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физически ми упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 3ч в неделю 102 ч. Данное тематическое планирование составлено на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Содержания учебного курса

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
 История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
 Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
 Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.
 Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
 Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
 Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
 Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
 Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.
 Спортивная подготовка.
 Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
 Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма.
 Правила безопасности и гигиенические требования.
 Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
 Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.
 Проведение банных процедур.
 Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
 Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).
 Планирование занятий физической подготовкой.
 Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.
 Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
 Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
 Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы,

выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений,

быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Гимнастика (12 час.)

Российские гимнасты и их достижения. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Основные правила проведения соревнования.

Строевые упражнения, повороты кругом в движении.

Опорный прыжок:

а) Юноши - ноги врозь (конь в длину, высота 120 см.);

б) Девушки - ноги врозь (козел в ширину, высота 120 см.).

Акробатика:

девушки:

а) Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;

б) Кувырок назад в полушпагат;

в) «Мост», поворот в упор, стоя на одном колене;

г) Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед;

д) Сед углом;

е) Стоя на коленях наклон назад; юноши:

а) Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;

б) «Мост» из положения стоя с помощью;

в) Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове силой;

г) Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;

д) Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.;

е) Кувырок назад через стойку на руках (с помощью).

Спортивные игры (38 часов)

Баскетбол (22 час.)

История возникновения лыжного спорта в России. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Основные правила проведения соревнования.

Штрафной бросок.

Бросок мяча в движении после двух шагов.

«Круговой» бросок.

«Скоростной» бросок.

Теория - индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Волейбол (12 час.)

Значение и история волейбола.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Основные правила проведения соревнования.

Передача сверху двумя руками над собой, не выходя из круга (Радиус -1,5 м.).

Передача сверху двумя руками с отскоком от стены.

Прием снизу двумя руками.

Нападающий удар.

Поддача (по половинам противоположной площадки или в круг).

Варианты блокирования нападающего удара (одиночные и вдвоем). Подстраховка

Лыжная подготовка (24 часа)

История возникновения лыжного спорта в Республики Бурятия. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

Техника лыжных ходов:

-попеременный двухшажный, коньковый;

-одновременный одношажный, двухшажный, бесшажный.

Равномерное прохождение дистанции 8 км (юноши), 5 км (девушки). Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Бег на лыжах девушки - 3 км, юноши - 5 км.

Теория: техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях,

Легкая атлетика (32час.)

Отечественный легкоатлетический спорт. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Основные правила проведения соревнования.

Бег 30 м.

Челночный бег 3 x 10м.

Бег 100 м.

6-ти минутный бег.

Кросс - девушки без учёта времени – 3000м, юноши без учёта времени – 5000 м.

Кросс - девушки-2000м, юноши – 3000 м на время.

Прыжок в длину с места (с двух на две).

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание гранаты - юноши-700г., девушки -500г.

Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий

Критерии оценивания

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

Осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Планируемые результаты обучения учащихся

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;

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.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- 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 инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Требования к уровню подготовке

Учащиеся 10 классов должны знать \ понимать:

- технику безопасности во время занятий физической культурой;
- питание и питьевой режим, двигательный режим;
- влияние занятий физкультурой на вредные привычки;
- режим дня школьника;
- влияние физических упражнений на развитие телосложения;
- реакцию организма на различные физические нагрузки;
- влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника;
- особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП;
- развитие физических качеств;
- основные формы занятий физической культурой;
- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- врачебный контроль за занимающимися физкультурой;
- основные причины травматизма, одежда и обувь;
- влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления;
- первая помощь при травмах;
- поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры;

- значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы;
- значение ЗОЖ, приемы самоконтроля (ортостатическая проба);
- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;
- признаки различной степени утомления, что делать при их появлении.

Виды и форма контроля

Легкая атлетика: текущий, зачет, сдача норм ГТО

Гимнастика: текущий, зачет

Баскетбол: текущий, зачет

Волейбол: текущий, зачет

Лыжная подготовка: текущий, зачет, сдача норм ГТО

Ожидаемые результаты.

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

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
2. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре.
3. Формирование таких положительных черт характера как воля, настойчивость, активность.
4. Формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.
5. Развитие двигательных качеств.
6. Расширение теоретических знаний учащихся о развитии спорта в стране и за рубежом.
7. Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиенических знаниях, развитии навыков закаливания и самоконтроля.
8. Формирование и совершенствование навыков.
9. Создание команды, способной защищать честь школы на районных соревнованиях.

Литература

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич, М. «Просвещение» 2017г.
2. Настольная книга учителя физической культуры. Автор: Г.И.Погадаев; М. «Физкультура и спорт» 2017г.
3. «Физическая культура и Олимпийское образование: современный подход, проблемы и перспективы». Материалы юбилейной научно – практической конференции. Стерлитамак ГОУ СПО СТФК, 2017г

Материально – техническое обеспечение на уроках физической культуры.

| Место | Оборудование | Инвентарь |
|--|--|--|
| Уличная спортивная площадка | Беговая дорожка Турники, «Змейка» Волейбольная площадка Баскетбольная площадка Футбольное поле | Сетка волейбольная Щит, кольцо Ворота |
| Спортивная площадка (л/а и спортивные игры) | Волейбольные стойки Баскетбольные щиты | Волейбольная сетка; Мячи: Волейбольные, баскетбольные футбольные, теннисные Кегли, биты для лапты Секундомер, свисток Флажки Форма: футболка |
| (Для уроков гимнастики) | Гимнастический «козел» Гимнастический мостик | Гимнастические маты Гимнастические палки Скакалка, обручи, штанга |
| (лыжная подготовка) | | Лыжи, Лыжные палки Лыжные ботинки, Мази, пробка |

Календарно – тематическое планирование 10 класс.

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Требования к уровню подготовки обучающихся | Д/з | Дата проведения | |
|-------|--|--|--------------|-------------------|---|-------------|-----------------|------|
| | | | | | | | План | Факт |
| 1 | I четверть. Легкая атлетика 14 часов. Баскетбол 10 часов. | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. | 1 | Вводный | Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | Комплексы 1 | | |
| 2 | | Совершенствование техники стартового разгона, бег с ускорением. | 1 | Совершенствование | Уметь выполнять стартовый разгон. | Комплексы 1 | | |
| 3 | | Совершенствование техники высокого и низкого старта. Бег 60м. | 1 | Совершенствование | Уметь выполнять низкий и высокий старт. | Комплексы 1 | | |
| 4 | | Совершенствование техники скоростного бега до 70 м с передачей эстафетной палочки. | 1 | Контрольный | Уметь передавать эстафетную палочку. | Комплексы 1 | | |
| 5 | | Проверка техники бега 100м | 1 | Комбинированный | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта. | Комплексы 1 | | |
| 6 | | Совершенствование техники развития скоростной выносливости, бег со скоростью | 1 | Комбинированный | Уметь преодолевать дистанцию. | Комплексы 1 | | |
| 7 | | Совершенствование техники метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 | Комбинированный | Уметь метать мяч на дальность в цель. | Комплексы 1 | | |
| 8 | | Совершенствование техники метания гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность. | 1 | Комбинированный | Уметь метать гранату на дальность и в цель с различных положений. | Комплексы 1 | | |
| 9 | | Проверка техники метания гранаты на дальность. | 1 | Комбинированный | | Комплексы 1 | | |
| 10 | | Совершенствование техники прыжка в длину с 5-7 шагов разбега | 1 | Контрольный | Уметь совершать прыжок в длину. | Комплексы 1 | | |
| 11 | | Проверка техники прыжка в длину 11-13 шагов разбега | 1 | Комбинированный | Уметь совершать прыжок в длину. | Комплексы 1 | | |
| 12 | | Челночный бег | 1 | Комбинированный | Уметь прыгать в длину с места. | Комплексы 1 | | |
| 13 | | Прыжок в длину с места. Челночный бег | 1 | Контрольный | Уметь прыгать в длину с места. | Комплексы 1 | | |
| 14 | | Прыжок в длину с места. Челночный бег | 1 | Контрольный | Уметь выполнять серии челночного бега. | Комплексы 1 | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|---|------------------|--|-------------|--|--|
| 15 | Баскетбол | ТБ по баскетболу. Перемещение, комбинации элементов техники. | 1 | Вводный. | ТБ на уроках по баскетболу. Уметь выполнять комбинации. | Комплексы 1 | | |
| 16 | | Совершенствование техники перемещений в парах в нападающей и защитной стойке | 1 | Комбинированный. | Уметь применять в игре тактические действия | Комплексы 1 | | |
| 17 | | Совершенствование техники ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 | Комбинированный. | Уметь применять в игре тактические действия | Комплексы 1 | | |
| 18 | | Совершенствование техники ловли двумя руками и одной рукой. | 1 | Комбинированный. | Уметь применять в игре тактические действия | Комплексы 1 | | |
| 19 | | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди | 1 | Комбинированный. | Уметь применять в игре тактические действия | Комплексы 1 | | |
| 20 | | Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления | 1 | Комбинированный. | Уметь применять в игре тактические действия | Комплексы 1 | | |
| 21 | | Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением. | 1 | Комбинированный. | Уметь применять в игре тактические действия | Комплексы 1 | | |
| 22 | | Ловля и передача мяча. | 1 | Комбинированный. | Уметь применять в игре тактические действия | Комплексы 1 | | |
| 23 | | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 | Комбинированный. | Уметь применять в игре тактические действия | Комплексы 1 | | |
| 24 | | Броски мяча в кольцо в движении. | 1 | Комбинированный. | Уметь применять в игре тактические действия | Комплексы 1 | | |
| 25 | II четверть. Гимнастика 12 часов. Волейбол 12 часов. | Инструктаж по технике безопасности во время проведения уроков по гимнастике. | 1 | Вводный. | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | Комплексы 2 | | |
| 26 | | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. | 1 | Комплексный | Уметь выполнять броски набивного мяча | Комплексы 2 | | |
| 27 | | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. | 1 | Комплексный. | Уметь выполнять броски набивного мяча | Комплексы 2 | | |
| 28 | | Длинный кувырок. | 1 | Контрольный. | Уметь выполнять длинный кувырок | Комплексы 2 | | |
| 29 | | Длинный кувырок. | 1 | Комплексный | Уметь выполнять длинный кувырок | Комплексы 2 | | |
| 30 | | Мост и поворот в упор, стоя на одном колоне. | 1 | Комплексный | Уметь выполнять элементы | Комплексы 2 | | |
| 31 | | Комбинации акробатических элементов. | 1 | Комплексный | Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов | Комплексы 2 | | |
| 32 | | Комбинации акробатических элементов. | 1 | Комплексный | Уметь выполнять комбинацию из акробатических | Комплексы 2 | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---------------------------|--|-------------|--|--|
| | | | | | элементов | | | |
| 33 | | Совершенствование техники опорных прыжков. | 1 | Изучение нового материала | Уметь выполнять опорные прыжки | Компле кс 2 | | |
| 34 | | Совершенствование техники опорных прыжков. | 1 | Комплексный | Уметь выполнять опорные прыжки | Компле кс 2 | | |
| 35 | | Совершенствование техники опорных прыжков. | 1 | Комплексный | Уметь выполнять опорные прыжки | Компле кс 2 | | |
| 36 | | Контрольный урок | 1 | Контрольный | Уметь выполнять опорные прыжки | Компле кс 2 | | |
| 37 | Волейбол | ТБ на уроках по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. | 1 | Комплексный | ТБ на уроках по волейболу, уметь выполнять передвижения. | Компле кс 2 | | |
| 38 | | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 | Комплексный | Уметь применять в игре тактические действия | Компле кс 2 | | |
| 39 | | Одиночный блок и вдвоём, страховка. | 1 | Комплексный | Уметь применять в игре тактические действия | Компле кс 2 | | |
| 40 | | Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4,3, 2, в определённом направлении. | 1 | Комплексный | Уметь применять в игре тактические действия | Компле кс 2 | | |
| 41 | | Атакующие удары против блокирующего. | 1 | Комплексный | Уметь применять в игре тактические действия | Компле кс 2 | | |
| 42 | | Групповые упражнения с подач через сетку. | 1 | Комплексный | Уметь применять в игре тактические действия | Компле кс 2 | | |
| 43 | | Позиционное нападение | 1 | Комплексный | Уметь применять в игре тактические действия | Компле кс 2 | | |
| 44 | | Двусторонняя игра | 1 | Комплексный | Уметь применять в игре тактические действия | Компле кс 2 | | |
| 45 | | Двусторонняя игра | 1 | Комплексный | Уметь применять в игре тактические действия | Компле кс 2 | | |
| 46 | | Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Комплексный | Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. | Компле кс 2 | | |
| 47 | | Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Комплексный | Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. | Компле кс 2 | | |
| 48 | | Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Комплексный | Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. | Компле кс 2 | | |
| 49 | III четверть. Лыжная подготовка 24 часа. Баскетбол 6 часов. | ТБ по лыжной подготовке. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях. | 1 | Вводный. | Знать ТБ по л/ п уметь оказывать ПМП при обморожениях и травмах. | Компле кс 3 | | |
| 50 | | Попеременный четырехшажный ход (отработка на кругу). | 1 | Комбинированный. | Уметь чётко согласовывать работу рук и ног | Компле кс 3 | | |
| 51 | | Попеременный четырехшажный ход (отработка на кругу). | 1 | Комбинированный. | Уметь чётко согласовывать работу рук и ног | Компле кс 3 | | |
| 52 | | Эстафета (4+4) | 1 | Комбинированный. | | Компле кс 3 | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---------------------------|--|-------------|--|--|
| 53 | | Попеременный четырехшажный ход (отработка на кругу). | 1 | Комбинированный. | Уметь чётко согласовывать работу рук и ног | Комплексы 3 | | |
| 54 | | Гонка с выбыванием. (Равномерно). | 1 | Комбинированный. | Уметь сильно отталкиваться ногой и руками, энергично приставлять маховую ногу | Комплексы 3 | | |
| 55 | | Гонка с выбыванием. (Равномерно). | 1 | Комбинированный. | Уметь сильно отталкиваться ногой и руками, энергично приставлять маховую ногу | Комплексы 3 | | |
| 56 | | Переход от переменнодвухшажного хода к одновременным. (Равномерно). | 1 | Комбинированный. | Уметь распределять силы по дистанции | Комплексы 3 | | |
| 57 | | Переход от переменнодвухшажного хода к одновременным. (Равномерно). | 1 | Комбинированный. | Уметь распределять силы по дистанции | Комплексы 3 | | |
| 58 | | Переход от переменнодвухшажного хода к одновременным. (Равномерно). | 1 | Комбинированный. | Уметь распределять силы по дистанции | Комплексы 3 | | |
| 59 | | Коньковый ход | 1 | Комбинированный. | Уметь держать равновесие | Комплексы 3 | | |
| 60 | | Коньковый ход | 1 | Комбинированный. | Уметь держать равновесие | Комплексы 3 | | |
| 61 | | Коньковый ход | 1 | Комбинированный. | Уметь держать равновесие | Комплексы 3 | | |
| 62 | | Прохождение поворота при пуске по лыжне с большой скоростью. Пройти 4*60м на быстроту | 1 | Комбинированный. | Уметь присесть проезжая, выпрямлять ноги в момент выхода, вновь группироваться | Комплексы 3 | | |
| 63 | | Прохождение поворота при пуске по лыжне с большой скоростью. Пройти 4*60м на быстроту | 1 | Комбинированный. | Уметь присесть проезжая, выпрямлять ноги в момент выхода, вновь группироваться | Комплексы 3 | | |
| 64 | | Прохождение поворота при пуске по лыжне с большой скоростью. Пройти 4*60м на быстроту | 1 | Комбинированный. | Уметь присесть проезжая, выпрямлять ноги в момент выхода, вновь группироваться | Комплексы 3 | | |
| 65 | | Преодоление бугра и впадины при спуске с горы. Пройти 3*80 на быстроту | 1 | Контрольный. | Уметь присесть проезжая, выпрямлять ноги в момент выхода, вновь группироваться | Комплексы 3 | | |
| 66 | | Преодоление бугра и впадины при спуске с горы. Пройти 3*80 на быстроту | 1 | Контрольный. | Уметь присесть проезжая, выпрямлять ноги в момент выхода, вновь группироваться | Комплексы 3 | | |
| 67 | | Прохождение дистанции до 8км | 1 | Изучение нового материала | Уметь проходить дистанцию | Комплексы 3 | | |
| 68 | | Совершенствование техники подъёма в | 1 | Комбинированный. | Уметь правильно выполнить торможение | Комплексы 3 | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|-----------------------|--|------------|--|--|
| | | гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | | | и поворот плугом. | | | |
| 69 | | Совершенствованные техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Комбинированный. | Уметь правильно выполнить торможение и поворот плугом. | Комплекс 3 | | |
| 70 | | Совершенствованные техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Комбинированный. | Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин. | Комплекс 3 | | |
| 71 | | Совершенствованные техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Комбинированный. | Уметь выполнять поворот упором. | Комплекс 3 | | |
| 72 | | Совершенствованные техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Комбинированный. | Уметь выполнять поворот упором. | Комплекс 3 | | |
| 73 | Баскетбол 6 часов. | Передвижение, передачи, ведение, броски мяча. | 1 | Совершенствование ЗУН | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 | | |
| 74 | | Передвижение, передачи, ведение, броски мяча. | 1 | Совершенствование ЗУН | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 | | |
| 75 | | Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Совершенствование ЗУН | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 | | |
| 76 | | Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Совершенствование ЗУН | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 | | |
| 77 | | Взаимодействие игроков в нападении. | 1 | Совершенствование ЗУН | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 | | |
| 78 | | Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмёрка». | 1 | Совершенствование ЗУН | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 | | |
| 79 | IV четверть. Лёгкая атлетика 18 часов. Баскетбол 6 часов. | ТБ на уроках по легкой атлетике. Низкий старт. Бег 100м. | 1 | Вводный | Уметь пробегать дистанцию с низкого старта | Комплекс 4 | | |
| 80 | | Бег с ускорением 2-3х70-80 метров | 1 | Совершенствование ЗУН | Уметь пробегать дистанцию с ускорением. | Комплекс 4 | | |
| 81 | | Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 | Совершенствование ЗУН | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | Комплекс 4 | | |
| 82 | | Повторный бег с | 1 | Совершенствование | Уметь демонстрировать | Комплекс | | |

| | | | | | | | | |
|----|---------------------------|---|---|------------------------|---|-------------|--|--|
| | | повышенной скоростью от 400-800 метров. | | твование ЗУН | физические кондиции (скоростную выносливость) | кс 4 | | |
| 83 | | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Контрольн ый. | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью. | Компле кс 4 | | |
| 84 | | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Контрольн ый. | Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью. | Компле кс 4 | | |
| 85 | | Совершенствование техники бега на отрезках 100м, 200м | 1 | Совершенс твование ЗУН | Уметь пробегать с максимальной скоростью дистанции. | Компле кс 4 | | |
| 86 | | Длинный спринт. | 1 | Совершенс твование ЗУН | Уметь пробегать 300 м с субмаксимальной скоростью. | Компле кс 4 | | |
| 87 | | Длинный спринт. | 1 | Совершенс твование ЗУН | Уметь пробегать 300 м с субмаксимальной скоростью. | Компле кс 4 | | |
| 88 | | Длинный спринт. | 1 | Контрольн ый. | Уметь пробегать 400 м с субмаксимальной скоростью. | Компле кс 4 | | |
| 89 | | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Комбиниро ванный | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут | Компле кс 4 | | |
| 90 | | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Комбиниро ванный | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут | Компле кс 4 | | |
| 91 | | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Комбиниро ванный | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут | Компле кс 4 | | |
| 92 | | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Комбиниро ванный | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут | Компле кс 4 | | |
| 93 | | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Контрольн ый. | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут | Компле кс 4 | | |
| 94 | | Прыжок в длину с места. Челночный бег. | 1 | Комбиниро ванный | Уметь прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями. | Компле кс 4 | | |
| 95 | | Прыжок в длину с места. Челночный бег. | 1 | Комбиниро ванный | Уметь прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями. | Компле кс 4 | | |
| 96 | | Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег на результат. | 1 | Контрольн ый. | Уметь прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями. | Компле кс 4 | | |
| 97 | Баскетбол 6 часов. | Броски мяча в кольцо в движении. | 1 | Комплекси ый | Уметь применять в игре тактические действия | Компле кс 4 | | |
| 98 | | Тактика игры в | 1 | Комплекси | Уметь применять в игре | Компле | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|-----------------|--|----------------|--|--|
| | | нападении. | | ый | тактические действия | кс 4 | | |
| 99 | | Штрафной бросок. | 1 | Комплексн ый | Уметь применять в игре тактические действия | Компле кс 4 | | |
| 100 | | Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка» | 1 | Комплексн ый | Уметь применять в игре тактические действия | Компле кс 4 | | |
| 101 | | Двусторонняя игра | 1 | Комплексн ый | Уметь применять в игре тактические действия | Компле кс 4 | | |
| 102 | | Двусторонняя игра | 1 | Комплексн ый | Уметь применять в игре тактические действия | Компле кс 4 | | |