

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8 Г. КОНАКОВО ТВЕРСКОЙ  
ОБЛАСТИ

**«Согласовано»**

на ШМО учителей

физической культуры

Протокол №1 от 21.08.2021 г.

Руководитель ШМО Елизарова М.Г.

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ СОШ №8 г.  
Конаково

\_\_\_\_\_ Н.П.Крапивина

Приказ № 129-ув от 22.08.2021 г.

**Рабочая программа по**

физической культуре

для базового уровня

10 класс

МБОУ СОШ №8 г. Конаково

2021-2022 учебный год

Журавлева Н.В.

учитель физической культуры

### **Пояснительная записка.**

- Программа по физической культуре для 10 классов разработана в соответствии:
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
  - с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
  - с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)
  - с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. № 889 « О внесении изменений в федеральный базисный учебный план» о введении в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры.

При составлении программы использовался следующий УМК :

Лях В.И. «Физическая культура.8-9 класс»- учебник для общеобразовательных организаций, Москва «Просвещение»,2015 г.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю.

Корректировка содержания рабочей программы произведена в связи с отсутствием необходимого материально-технического обеспечения: отсутствия гимнастического оборудования, ямы для прыжков.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### *Личностные результаты освоения предмета физической культуры.*

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

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

*В области трудовой культуры:*

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

*В области эстетической культуры:*

-красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

*В области физической культуры:*

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

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а

также применения их в игровой и соревновательной деятельности; -умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

*Метапредметные результаты освоения физической культуры.*

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

*Предметные результаты освоения физической культуры.*

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональноприкладной физической подготовкой, подбирать физические

-  
упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **СОДЕРЖАНИЕ предмета «Физическая культура».**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: **«Знания о физической культуре»**, **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**, **«Физическое совершенствование»**.

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки ( в процессе уроков).**

*Естественные основы.* Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*Социально-психологические основы.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

-  
*Культурно-исторические основы.* Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

*Приемы закаливания.* Водные процедуры. Правила и дозировка.

*Способы самоконтроля.* Релаксация (общие представления).

***Спортивные игры.***

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи.

***Легкая атлетика.***

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.

Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

***Лыжная подготовка.***

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### **Физическое совершенствование. Спортивные**

#### **игры: Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника владения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Овладение игрой:** игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. **Гимнастика с элементами акробатики..**

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Юноши:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг).

**Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: юноши:** из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девушки:** равновесие на одной; выпад другой вперед, кувырок вперед.

**Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки: юноши:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

**Девушки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

**Равновесие.** На гимнастической скамейке - **девушки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой. Легкая атлетика.

Учебные нормативы программы и требования **комплекса ГТО.**

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м.

Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** девушки 1500 метров, юноши 2000 метров. **Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом

«прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливости:** бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км. **Развитие**

**скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски наб. мячей весом до 3 кг. **Развитие**

**скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

Выполнение норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – IV степени. Лыжная подготовка.

**Техника лыжных ходов:** Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»; **Спуски:** преодоление контруклона.

**Торможение** боковым соскальзыванием.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

## Тематическое планирование 10 класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Беговые упражнения. Спринтерский бег 30м. Эстафетный бег. Спортивная ходьба.  - развитие скоростно-силовых качеств  – инструктаж по ТБ.	1		
2.	Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции и финиширование. Бег 60м. Спортивная ходьба. Эстафетный бег.  – развитие скоростно-силовых качеств  Биохимические основы бега	1		
3.	Спринтерский бег 100 м. Учёт. Прыжки в длину .способом «прогнувшись» Метание мяча на дальность.  – развитие скоростно-силовых возможностей  - Биохимические основы бега	1		
4.	Прыжки в длину с разбега. Учёт.. Метание гранаты из различных положений.  - развитие скоростно-силовых качеств  - Соревнования по л/а, рекорды	1		
5.	Бег на средние дистанции. Метание гранаты на дальность Учёт. ОРУ.. Спортивные игры.  - развитие скоростно-силовых способностей  Биохимические основы метания	1		

6.	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Бег в гору с отягощением.  - развитие выносливости  - Биохимические основы метания	1		
7.	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий.  - развитие выносливости  Упражнение на перекладине: подъём переворотом силой (юноши), махом (девушки), медленное опускание в вис.  - биохимические основы прыжков	1		

8.	Тест: прыжок в длину с места. Упражнение на перекладине: подъём переворотом силой (юноши), махом (девушки), медленное опускание в вис. Спортивные игры.	1		
	Тема : спортивные игры(футбол-4 часа+баскетбол- 21 час).	1		
9(1).	Техника безопасности на уроках футбола. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Удары по воротам с места.  -развитие ловкости.	1		
10(2).	Совершенствование ведения и передачи мяча .. Удары по воротам с места. Зонная защита.  -развитие скоростных качеств.  -правила игры	1		
11(3).	Передачи мяча в парах. Удары по воротам в движении. Игры и эстафеты с мячом.. Индивидуальные действия в защите.  - развитие ловкости	1		
12(4).	Передачи мяча в парах. Удары по воротам в движении.  Игра в футбол.	1		
13(1).	Баскетбол Совершенствование передвижения и остановок. Повороты и вышагивания с мячом с последующим ведением и броском с места. Передача мяча в движении.  - развитие координационных качеств  - правила ТБ при игре в баскетбол	1		

14(2).	<p>Специальные упражнения баскетболиста с мячом.</p> <p>Совершенствование поворотов и вышагивания с мячом с последующим ведением и броском с места. Передача мяча на месте разными способами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координационных качеств</li> <li>- самоконтроль с применением антропометрических измерений</li> </ul>	1		
15(3).	Игры и эстафеты с бегом, с мячом. Упражнения на силу и гибкость.	1		

16(4).	<p>Специальные упражнения баскетболиста с мячом.</p> <p>Совершенствование</p> <p>Передача мяча в парах, тройках. Броски в кольцо с места и выпрыгивания. Штрафной бросок.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координационных качеств</li> </ul>	1		
17(5).	<p>Ведение мяча в движении с передачей и броском.</p> <p>Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением.</p> <p>Броски с сопротивлением на месте. Личная защита.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координационных качеств</li> <li>- Основные формы организации и планирования двигательного режима с учётом медицинской группы</li> </ul>	1		
18(6).	Игры и эстафеты с бегом, с мячом. Упражнения на силу и гибкость	1		
19(7).	<p>Ведение мяча с активным сопротивлением и броском.</p> <p>Броски с сопротивлением на месте и в прыжке. Личная защита.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координационных качеств.</li> <li>- жесты судей</li> </ul>	1		

20(8).	Игры и эстафеты с бегом, с мячом. Упражнения на силу и гибкость.	1		
21(9).	Позиционное нападение. Передача мяча в тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной от плеча с места и с прыжка.  - развитие координационных качеств  - характеристика и основы воспитания координации движений	1		
22(10).	Ведение мяча в движении. Учёт. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя снизу в движении. Передвижение защитника при индив. защитных действиях.  - развитие координационных качеств  - Правила игры	1		

23(11)	Учебная игра в баскетбол. Тест: челночный бег.	1		
24(12).	Финты с мячом и без мяча. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Бросок одной от плеча после ловли. Игра.  - развитие координационных качеств  - Правила игры	1		
25(13).	Встречные передачи после ведения. Бросок мяча с сопротивлением и подбор мяча. Игровые задания 2:2, 3:3 с применением финтов.  - развитие координационных качеств  - физиологическая характеристика предстартового состояния	1		
26(14).	Учебная игра в баскетбол.	1		
27(15).	Бросок одной от плеча в движении. Действия защитника и перехват мяча. Взаимодействие 2:1. Быстрый прорыв. Зонная защита.  - развитие координационных качеств  - самостоятельные занятия баскетболом, коррекция индивидуального физического развития	1		

28(16).	Заслон игроку с мячом и без мяча. Перехват мяча. Взаимодействие 2:2. Штрафной бросок. Учебная игра.  - развитие координационных качеств  -дневник самоконтроля, самоанализ его данных	1		
29(17).	Учебная игра в баскетбол. Упражнения на силу и гибкость.	1		
30(18).	Заслон игроку с мячом и без мяча. Персональная защита. Переключение. Штрафной бросок.  - развитие координационных качеств  -этика взаимоотношений соперников.	1		
31(19).	Быстрый прорыв 2:1,3:2. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.  - развитие координационных качеств  - баскетбол на Олимпийских играх			
32(20).	Тест: прыжок в высоту с места. Броски мяча двумя от головы в прыжке и одной от плеча с сопротивлением и без. Учебная игра.	1		

33(21).	Резервный урок. Совершенствование изученных навыков баскетбола.	1		
	Тема: гимнастика – 15 часов.	1		
34(1).	Тест: метание набивного мяча. Стрейчинг. Комплекс упражнений. Аутогенная тренировка.	1		
35(2).	Стрейчинг. Комплекс упражнений.  Круговая тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки	1		

36(3).	Упражнения в парах. Комплекс упражнений для глаз. Игровые упражнения. Элементы йоги	1		
37(4).	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Акробатика: длинные кувырки через препятствие 90 см.. Стойка на голове и руках силой из упора присев.(юноши) с помощью. Кувырок боком. Переворот боком(девушки).  - инструктаж по ТБ  - развитие силовых и координационных способностей	1		
38(5).	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Акробатика: несколько кувырков вперёд в группировке из положения «старт пловца» , длинные кувырки вперед с разбега. Стойка на голове и руках силой из упора присев.(юноши) . Кувырок боком ноги врозь . Переворот боком(девушки).  - развитие силовых и координационных способностей  -страховка и самостраховка.	1		
39(6).	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках; из равновесия, с последующим прыжком на 180* и 360*кувырок назад в упор стоя. .  - развитие силовых и координационных способностей	1		
	- дыхательная гимнастика			
40(7).	Тест: отжимания. Лазание по канату. Комплекс упр. для коррекции фигуры.  - развитие силовых качеств.  -рекреативная и корригирующая физическая культура	1		
41(8).	Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения на бревне: танцевальные шаги, взмахи ногами и повороты. Прикладные упражнения.  - развитие силовых и координационных способностей .  - значение ф.к. в накоплении двигательного опыта	1		

42(9).	Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения на бревне: комбинация из изученных элементов, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.  - взаимосвязь обучения движениям и развития физических способностей.  - развитие силовых качеств	1		
43(10).	Опорный прыжок. Учёт(девочки). Упражнения на брусьях: комбинация из изученных элементов, махи в упоре на руках с разведением ног над жердями. Прыжки со скакалкой.  - развитие силовых и координационных способностей .  - понятие о двигательных умениях и навыках.	1		
44(11).	Опорный прыжок. Учёт(юноши). Прыжки со скакалкой. Упражнения на бревне. Учёт(дев). Упражнения на брусьях.  - развитие силовых и координационных способностей .	1		
45(12).	Прикладные упражнения( лазание по гимнастической лестнице, преодоление полосы препятствий) .  - развитие силовых и координационных способностей	1		
46(13).	Прыжки со скакалкой. Упражнения на брусьях. Комплекс ритмической гимнастики.  - развитие силовых и координационных способностей	1		

47(14).	Прыжки со скакалкой. Учёт. Упражнения на брусьях. Комплекс ритмической гимнастики.	1		
48(15).	Резервный урок. Многоборье гимнастическое.	1		
	Тема: лыжная подготовка – 21 час.			
49(1).	Совершенствование попеременного двухшажного хода и одновременных бесшажных ходов.  - развитие выносливости  - инструктаж по технике безопасности	1		

50(2).	Полуконьковый ход. Чередование изученных ходов. Переход с хода на ход. Преодоление естественных препятствий.  - развитие выносливости  - режим нагрузок на занятиях лыжной подготовки	1		
51(3).	Полуконьковый ход. Четырёхшажный попеременный ход.  - развитие выносливости  Лыжные мази и парафины.	1		
52(4).	Одновременный одношажный коньковый ход. Четырёхшажный попеременный ход Чередование изученных ходов. Переход с хода на ход.  - развитие выносливости	1		
53(5).	Одновременный двухшажный коньковый ход. Четырёхшажный попеременный ход. Горнолыжная техника. Повороты на параллельных лыжах.  - развитие координационных способностей	1		
54(6).	Одновременный двухшажный коньковый ход. Повороты на параллельных лыжах. Преодоление препятствий на лыжах перешагиванием и перелезанием.  - развитие координационных способностей  -Признаки обморожения и переохлаждения	1		
55(7).	Спуски и подъёмы. Преодоление неровностей при спуске. Передвижение на лыжах с грузом, в парах.  - развитие координационных способностей	1		
56(8).	Горнолыжная техника. Учёт. Транспортировка раненого.  - развитие координационных способностей	1		
57(9).	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Горнолыжная техника.  - развитие выносливости  - закаливание зимой	1		

58(10).	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.  Транспортировка пострадавшего (эстафета).  - развитие выносливости	1		
59(11).	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.  Передвижение с грузом на плечах.  - развитие выносливости	1		
60(12).	Прохождение дистанции 3 км. Прикладные упражнения.  - развитие выносливости	1		
61(13).	Повороты на параллельных лыжах. Бег на лыжах по пересечённой местности и преодоление естественных препятствий (до 5 км).	1		
62(14).	Повороты на параллельных лыжах. Бег на лыжах по пересечённой местности и преодоление естественных препятствий (до 5 км).	1		
63(15).	Повороты на лыжах переступанием. Бег на лыжах по пересечённой местности и преодоление естественных препятствий (до 5 км).	1		
64(16).	Учёт бега на лыжах. 3 км.	1		
65(17).	Спринтерский бег. Эстафета. Классический ход.	1		
66(18).	Спринтерский бег. Эстафета. Коньковый ход.	1		
67(19).	Спринтерский бег. Эстафета. Смешанная.	1		
68(20).	Игры и эстафеты на лыжах.	1		

69(21).	Резервный урок .Игры и эстафеты на лыжах.	1		
	Тема: волейбол – 21 час.	1		
70(1).	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения, остановки и повороты. Верхняя передача над собой и в парах на месте и в движении. Подачи мяча.  - инструктаж по ТБ	1		
71(2).	Стойка игрока. Перемещение. Верхняя передача в прыжке и приём. Передача и приём снизу. Имитация нападающего удара и блока.  -развитие ловкости.  - организация и проведение соревнований по волейболу	1		
72(3).	Верхняя передача из зоны в зону после перемещения с места и в прыжке. Подачи мяча. Приём с подачи. Выбор способа приёма мяча.	1		
	-развитие ловкости.  -волейбол на Олимпийских Играх			
73(4).	Игры, подготовительные к волейболу. Круговая тренировка.	1		

74(5).	<p>Приём и передача мяча после перемещения. Верхняя прямая и боковая подачи. Приём с подачи в зоны 3, 2, 4.. Волейбол по правилам.</p> <p>-развитие ловкости.</p> <p>-содержание технико- тактических действий</p>	1		
75(6).	<p>Приём и передача мяча снизу с выпадом. Верхняя прямая подача. Тактика приёма с подач и последующей передачей(действия защитников при приёме мяча, страховка игроков).</p> <p>-терминология в волейболе.</p>	1		
76(7).	<p>Прямой нападающий удар. Обводка. Приём и передача мяча снизу с выпадом.</p> <p>- терминология в волейболе.</p>	1		
77(8).	<p>Игры, подготовительные к волейболу. Круговая тренировка.</p> <p>Спортивно оздоровительные систему физических упражнений в отечественной культуре..</p>	1		
78(9).	<p>Прямой нападающий удар. Розыгрыш на три паса. Тактика нападения. Тест: поднятие туловища.</p> <p>- силовая подготовка</p> <p>-правила игры</p>	1		
79(10).	<p>Передача двумя за спину. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование мяча. Тактика нападения и защиты.</p> <p>-правила игры</p>	1		
80(11).	<p>Волейбол по правилам. Развитие ловкости и силы. Спортивно оздоровительные систему физических упражнений в зарубежной культуре.</p>	1		
81(12).	<p>Передача двумя за спину в прыжке. Приём с подачи в заданную зону. Подачи в заданную зону. Прямой нападающий удар. Блокирование мяча.</p> <p>- жесты судей</p>	1		

82(13).	Прямой нападающий удар. Пайп. Блокирование мяча. Техника защиты при блокировании. Тактика игры у сетки. Передачи в прыжке через сетку из различных положений.  - силовая подготовка	1		
83(14).	Волейбол по правилам. Развитие ловкости и силы. Спортивно оздоровительные систему физических упражнений цели и задачи	1		
84(15).	Прием мяча снизу после подачи с передачей в зоны 2,4,3. Взаимодействие игроков в паре, тройке. Тактика игры у сетки.	1		
85(16).	Прямой нападающий удар и блокирование. Передачи мяча в заданную зону соперника. Приём от сетки и скидки мяча.  -физические и психологические качества, необходимые волейболисту.	1		
86(17).	Волейбол по правилам. Развитие выносливости и силы. Спортивно оздоровительные систему физических упражнений основное содержание и формы организации	1		
87(18).	Тест: поднимание ног. Совершенствование приёмов игры. Игра у сетки и скидки мяча. Расстановка игроков во время нападающего удара соперника.	1		
88(19).	Подачи мяча. Боковой нападающий удар. Тактика нападения и защиты. Смена позиций.  - правила игры	1		
89(20).	Совершенствование изученных навыков. Игра в волейбол Основы организации и проведения спортивно=массовых соревнований. В различных видах спорта.	1		
90(21).	Резервный урок. Совершенствование изученных навыков. Особенности техники безопасности и профилактики заболеваний и укрепление здоровья.	1		
	Тема: лёгкая атлетика +футбол - 12часов.	1		
91(1).	Прыжки в высоту.  - инструктаж по ТБ	1		

92(2).	Прыжки в высоту. Особенности самостоятельной подготовки к участию в	1		
	спортивно-массовых мероприятиях			
93(3).	Прыжки в высоту. - развитие скоростно-силовых качеств Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях	1		
94(4).	Прыжки в высоту. Учёт. -правила соревнований. Способы регулирования массы тела	1		
95(5).	Тест на гибкость. Игры и эстафеты с прыжками и бегом.	1		
96(6).	Туристическая ходьба. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранения равновесия. - развитие выносливости, правила использования упражнений для развития выносливости. Бег 10 мин.	1		
97(7).	Туристическая ходьба. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранения равновесия. - развитие выносливости, правила использования упражнений для развития выносливости. Бег 10 мин.	1		
98(8).	Толкание ядра. Бег 10 минут. Спортивные игры (футбол). - развитие выносливости - туризм, как средство активного отдыха.	1		
99(9).	Толкание ядра. Бег 10 минут. Спортивные игры (футбол). - развитие выносливости - туризм, как средство активного отдыха.	1		

100(10)	Бег на средние дистанции. Толкание ядра. Спортивные игры (футбол). - развитие выносливости , скоростно-силовых качеств	1		
101	Бег на средние дистанции. Толкание ядра. Спортивные игры (футбол). - развитие выносливости , скоростно-силовых качеств	1		
102	Бег на средние дистанции. Игры с метанием. . Первая медицинская помощь при травмах	1		
103	Учёт бега на длинные дистанции. Спортивные игры (футбол). -развитие скоростно-силовых способностей  -основные направления развития физической культуры в обществе.	1		
104	Эстафета. Развитие скоростно- силовых качеств. Вредные привычки, причины возникновения	1		
105	Резервный урок. Подвижные игры  Подведение итогов	1		