Муниципальное общеобразовательное учреждение

Хмельниковская

средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»Руководитель МО/**Зеткина Г. Н.**/ | «Согласовано»Заместитель директора по УВР/**Зеткина Г.Н.**/ | «Утверждаю»Директор МОУ Хмельниковская СОШ/**Мироненко Т. В.**/ |
| (подпись)Протокол № от « » августа 2020 г. | (подпись)« » сентября 2020 г. | (подпись)Приказ по школе № от « » сентября 2020 г. |

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10 класса

основного общего образования

(3 часа в неделю)

Составил: учитель физкультуры

 Строителев С. Н.

**2020-2021 уч. год.**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 10 класса средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Федерального государственного образовательного стандарта в 10–11 классах в соответствии с Примерной Основной Образовательной Программой Среднего Общего Образования (далее ПООП), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).
3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.22821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» Зарегистрирован в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
4. Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (Утверждена коллегией Министерства просвещения Российской Федерации 24.12.2018 г.).
5. Приказа Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».
6. Приказа Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.05.2020 года).
7. Методического письма о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2020-2021 учебном году в общеобразовательных учреждениях Ярославской области.

**Цель программы**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы**

* Содействовать гармоничному физическому развитию, выработать умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
* Сформировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
* Расширить двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнения современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также сформировать умения применять их в различных по сложности условиях.
* Развивать координационных способностей.
* Сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований.
* Сформировать знания и умения оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.
* Сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
* Сформировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развивать целеустремлённость, уверенность, выдержку, самообладание.
* Развивать психические процессы и обучение основам психической регуляции.
* Закрепить потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении основного среднего образования.

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности; патрио­тизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и на­стоящее многонационального народа России, уважения государ­ственных символов (герба, флага, гимна);
* формирование гражданской позиции активного и ответст­венного члена российского общества, осознающего свои консти­туционные права и обязанности, уважающего закон и правопоря­док, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
* готовность к служению Отечеству, его защите;
* сформированность мировоззрения, соответствующего совре­менному уровню развития науки и общественной практики, осно­ванного на диалоге культур, а также различных форм обществен­ного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоя­тельной, творческой и ответственной деятельности;
* толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, до­стигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотруд­ничать для их достижения;
* навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
* нравственное сознание и поведение на основе усвоения об­щечеловеческих ценностей;
* готовность и способность к образованию, в том числе са­мообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное от­ношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, на­учного и технического творчества, спорта, общественных отно­шений;
* принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенство­вании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, не­приятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компетентное отношение к фи­зическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую по­мощь;
* осознанный выбор будущей профессии и возможности реа­лизации собственных жизненных планов; отношение к профес­сиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
* сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние при­родной и социальной среды, опыта эколого-направленной дея­тельности;
* ответственное отношение к созданию семьи на основе осоз­нанного принятия ценностей семейной жизни.

**Личностные результаты** отражаются в готовности и способно­сти учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жиз­ненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мо­тивация к обучению и стремление к познавательной деятельнос­ти, система межличностных и социальных отношений, ценностно­-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно определять цели деятельности и со­ставлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, кон­тролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и ре­ализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в про­цессе совместной деятельности, учитывать позиции других участ­ников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* владение навыками познавательной, учебно-исследователь­ской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из раз личных источников;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ**)** в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм инфор­мационной безопасности;
* умение определять назначение и функции различных соци­альных институтов;
* умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
* владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные, языковые средства;
* владение навыками познавательной рефлексии как осозна­ния совершаемых действий и мыслительных процессов, их ре­зультатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Метапредметные результаты** включают в себя освоенные уча­щимися межпредметные понятия и универсальные учебные дей­ствия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), спо­собность использования этих действий в познавательной и со­циальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в плани­ровании и осуществлении учебной, физкультурной и.спортив­ной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной обра­зовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты:**

* умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
* овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
* Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец одно из самых серьезных требований – научение владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и применение в игровой и соревновательной деятельности.

**На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укрепле­нии здоровья человека, профилактике вредных привычек, веде­нии здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* индивидуальные особенности физического и психическо­го развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и струк­тур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физически­ми упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-­прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным дей­ствиям, особенности развития физических способностей на за­нятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физиче­скими упражнениями, основы их структуры, содержания и на­правленности;
* особенности содержания и направленности различных си­стем физических упражнений, их оздоровительную и развиваю­щую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздо­ровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и фи­зической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приёмы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений раз­личной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем заня­тий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двига­тельной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функ­циональное состояние организма и физическую работоспособ­ность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и спо­собности:**

* ***в метаниях на дальность и на меткость***: метать раз­личные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые ма­лые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в го­ризонтальную цель размером 2,5\*2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1\*1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
* ***в гимнастических и акробатических упражнениях***: вы­полнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или пере­кладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девуш­ки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробати­ческую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), ла­зать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с по­мощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс, вольных упражнений (девушки);
* ***в единоборствах***: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
* ***в спортивных играх***: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексно­го упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Должны быть освоены:**

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

**Содержание учебного курса**

**Знания о физической культуре.**

***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;
* краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр;
* физическая культура в современном обществе;
* организация и проведение пеших туристских походов;
* требования к ТБ и бережное отношение 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;
* техника движений и её основные показатели;
* всестороннее и гармоничное физическое развитие;
* адаптивная физическая культура;
* спортивная подготовка;
* здоровье и здоровый образ жизни;
* профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека:***

* режим дня и его основное содержание и правила планирования;
* 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;
* доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:***

* подготовка к занятиям физической культурой;
* выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен);
* планирование занятий физической культурой;
* 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 (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.

**Гимнастика и акробатика.**

***Строевые упражнения:***

* выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы;
* размыкание в движении на заданный интервал;
* сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне;
* изменение скорости передвижения;
* фигурная маршировка.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц;
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
* сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазания и перелезания;
* упражнения на равновесие;
* развитие координационных способностей;
* ориентировка в пространстве;
* быстрота реакций;
* дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика.**

***Ходьба:***

* ходьба на скорость с переходом в бег и обратно;
* прохождение отрезков от 100 до 200 м.;
* пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.;
* фиксированная ходьба.

***Бег:***

* бег на скорость 100 м.;
* бег на 60 м. (4 раза за урок);
* бег на 100 м. (3 раза за урок);
* эстафетный бег с этапами до 100 м.;
* медленный бег до 10-12 мин.;
* совершенствование эстафетного бега 4 по 200 м.;
* Бег на средние дистанции (800 м.);
* кросс: 1000 м. (мальчики), 800 м. (девочки).

***Прыжки:***

* специальные упражнения в высоту и в длину;
* прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»;
* совершенствование всех фаз прыжка.

***Метание:***

* метание малого утяжеленного мяча весом 100-150 гр.;
* метание гранаты весом 700 гр. (мальчики), 500 гр. (девочки);
* метание хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность;
* толкание набивного мяча весом до 2-3 кг. со скачка в сектор.

**Подвижные и спортивные игры.**

***Волейбол:***

* влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;
* прием мяча у сетки;
* отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;
* верхняя прямая подача;
* блокирование мяча;
* прямой нападающий удар через сетку с шагом;
* прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

***Баскетбол:***

* понятие о тактике игры;
* практическое судейство;
* повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;
* ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках;
* ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);
* броски мяча в корзину с различных положений;
* учебная игра.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений;
* с лазанием и перелезанием;
* с акробатикой и равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту и в длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

**Лыжная подготовка:**

* виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон);
* правила проведения соревнований по лыжным гонкам;
* сведения о готовности к соревнованиям;
* совершенствование техники изученных ходов;
* поворот на месте махом назад снаружи;
* спуск в средней и высокой стойках;
* преодоления бугров и впадин;
* поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне;
* прохождение на скорость отрезка до 100 м. (4-5 раз за урок);
* прохождение дистанции 3-4 км. по среднепересеченной местности.

**Контрольно-измерительные материалы.**

***Проверочные испытания по видам упражнений:***

* бег 30-60 м.;
* прыжок в длину с места;
* подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);
* метание на дальность мяча весом 150 гр.;
* бросок набивного мяча весом 1 кг.;
* кросс на лыжах 3 км. (девочки), 4 км. (мальчики).

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. №1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе 102 ч. (3 ч. в неделю, 34 учебные недели).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| **10 класс** |
| 1. | «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» | В процессе проведения уроков |
| 2. | «Знания о физической культуре» | В процессе проведения уроков |
| 3. | «Физкультурно-оздоровительная деятельность» | В процессе проведения уроков |
| 4. | «Легкая атлетика» | 28 |
| 5. | «Гимнастика с основами акробатики» | 18 |
| 6. | «Лыжная подготовка» | 18 |
| 7. | «Плавание (теория)» | 3 |
| 8. | «Элементы единоборств (теория)» | 3 |
| 9. | «Спортивные игры (баскетбол)» | 21 |
| 10 | «Спортивные игры (волейбол)» | 11 |
| **Всего часов:** | **102** |

**Календарно-тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **Легкая атлетика**  | **15** |
| 1 |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Развитие быстроты: 2\*30 м., 1\*100 м. | **1** |
| 2 |  | Техника «низкого старта» и стартового разгона: 2\*60 м. Техника прыжка способом «согнув ноги».  | **1** |
| 3 |  | Техника метания малого мяча с 5-6 шагов разбега. | **1** |
| 4 |  | Соревнования по бегу на 100 м. Техника метания гранаты с 6-8 шагов разбега. | **1** |
| 5 |  | Техника прыжка способом «согнув ноги». | **1** |
| 6 |  | Метание гранаты на заданное расстояние. | **1** |
| 7 |  | Соревнование по бегу на 1000 м. | **1** |
| 8 |  | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Подвижные игры с бегом. | **1** |
| 9 |  | Техника эстафетного бега. Бег 10-12 минут. | **1** |
| 10 |  | Соревнования по метанию гранаты. Круговая тренировка. | **1** |
| 11 |  | Развитие специальной выносливости: бег 2-3\*500 м. | **1** |
| 12 |  | Метание и толкание ядра в горизонтальную цель различными способами.  | **1** |
| 13 |  | Урок-соревнование по бегу 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки). | **1** |
| 14 |  | Прыжковые упражнения. Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту.  | **1** |
| 15 |  | Тестирование по развитию физических качеств. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)**  | **9** |
| 16 |  | ТБ на занятиях по баскетболу. Техника ведения мяча. Бросок мяча после двух шагов. | **1** |
| 17 |  | Правила игры в баскетбол. Передачи мяча одной рукой снизу и сбоку. | **1** |
| 18 |  | Ловля и передача мяча в прыжке.  | **1** |
| 19 |  | Тактическое взаимодействие 2-х игроков в нападении «заслон наведением». | **1** |
| 20 |  | Передачи мяча в движении. «Заслон наведением» с мячом без сопротивления защитника. | **1** |
| 21 |  | Групповое тактическое взаимодействие трех игроков в нападении «треугольник». Учебная игра. | **1** |
| 22 |  | Обманные движения. Быстрый прорыв 3\*1 с использованием комбинации «треугольник» со сменой мест нападающих.  | **1** |
| 23 |  | Групповое тактическое взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка» без атаки корзины. | **1** |
| 24 |  | Терминология спортивной игры. Взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка» с атакой корзины проходом-броском. | **1** |
| **2 четверть** |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **18** |
| 25 |  | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад. | **1** |
| 26 |  | Акробатические упражнения: переворот боком, кувырок назад. | **1** |
| 27 |  | Опорный прыжок: через козла (юноши), через коня (девушки).  | **1** |
| 28 |  | Комбинации по акробатике. Прыжки через скакалку 2\*1 минуте. | **1** |
| 29 |  | Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. | **1** |
| 30 |  | Упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта. | **1** |
| 31 |  | Аэробика. Комбинация по акробатике.  | **1** |
| 32 |  | Упражнения на брусьях: параллельных (юноши), разновысоких (девушки). | **1** |
| 33 |  | Упражнения со скакалкой на 32 счёта. Упражнения на брусьях.  | **1** |
| 34 |  | Правила судейства гимнастических упражнений. | **1** |
| 35 |  | Комбинация из разученных элементов на брусьях. | **1** |
| 36 |  | Атлетическая гимнастика. Вольные упражнения под музыку на 32 счета.  | **1** |
| 37 |  | Упражнения на низкой перекладине (ю), гимнастическом бревне (д). | **1** |
| 38 |  | Комбинации из разученных элементов на низкой перекладине (ю), гимнастическом бревне (д). | **1** |
| 39 |  | Строевые упражнения на 15 счетов. Прыжки через скакалку. | **1** |
| 40 |  | Тестирование по развитию физических качеств. | **1** |
| 41 |  | Лазанье по канату (д), упражнения на коне с ручками (ю). | **1** |
| 42 |  | Лазанье по канату, упражнения с гирей 16 кг. | **1** |
| **Элементы единоборств** | **3** |
| 43 |  | Виды борьбы и их особенности. | **1** |
| 44 |  | Приёмы борьбы лёжа: переворачивание с захватом рук сбоку.  | **1** |
| 45 |  | Приёмы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро. | **1** |
| **Плавание-теория**  | **3** |
| 46 |  | Способы транспортировки пострадавшего в воде. | **1** |
| 47 |  | Упражнения на суше для плавания кролем н спине. | **1** |
| 48 |  | Плавание в одежде. Круговая тренировка. | **1** |
| **3 четверть** |
| **Лыжная подготовка**  | **18** |
| 49 |  | ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника различных ходов на лыжах. | **1** |
| 50 |  | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход. | **1** |
| 51 |  | Развитие скоростной выносливости: 3\*300 м. | **1** |
| 52 |  | Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. | **1** |
| 53 |  | Повороты переступанием на склоне. | **1** |
| 54 |  | Техника одновременных ходов на различном рельефе местности. | **1** |
| 55 |  | Техника перехода с одновременных ходов на попеременные из наклона. | **1** |
| 56 |  | Повороты на лыжах. Поворот переступанием. | **1** |
| 57 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные со свободным движением рук. | **1** |
| 58 |  | Преодоление препятствий на лыжах | **1** |
| 59 |  | Техника одновременных ходов. Эстафеты. | **1** |
| 60 |  | Спуски на лыжах. Спуск в низкой стойке.  | **1** |
| 61 |  | Техника торможения и поворота «плугом». | **1** |
| 62 |  | Техника одновременного одношажного конькового хода.  | **1** |
| 63 |  | Техника попеременного двухшажного хода. | **1** |
| 64 |  | Техника конькового хода. | **1** |
| 65 |  | Урок-соревнование: лыжная гонка 3 км (ю), 2 км (д). | **1** |
| 66 |  | Правила соревнований по лыжным гонкам. | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол)**  | **9** |
| 67 |  | Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Передачи мяча.  | **1** |
| 68 |  | Прыжковые упражнения. Подача мяча через сетку. | **1** |
| 69 |  | Нападающий удар с переводом. Учебная игра. | **1** |
| 70 |  | Подача мяча через сетку (нижняя, верхняя) на точность. | **1** |
| 71 |  | Нападающий удар с переводом с длиной передачи. | **1** |
| 72 |  | Прием мяча после подачи и передачей в зону 3:2. | **1** |
| 73 |  | Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. | **1** |
| 74 |  | Групповое блокирование. Учебная игра. | **1** |
| 75 |  | Нападающий удар с короткой передачи. Учебная игра. | **1** |
| **4 четверть** |
| **Спортивные игры (баскетбол)**  | **14** |
| 76 |  | Бросок мяча в прыжке после остановки. Учебная игра. | **1** |
| 77 |  | Техника защитных действий: выбивание и вырывание мяча.  | **1** |
| 78 |  | Основы зонной защиты 2-1-2. Учебная игра. | **1** |
| 79 |  | Зонная защита 2-1-2. Техника штрафного броска. | **1** |
| 80 |  | Бросок мяча в прыжке после остановки. Учебная игра. | **1** |
| 81 |  | Штрафной бросок в сочетании с развитием координационных способностей.  | **1** |
| 82 |  | Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка» с атакой корзины. | **1** |
| 83 |  | Броски мяча в прыжке. Техника защитных действий: накрывание. | **1** |
| 84 |  | Техника ведения мяча. Учебная игра.  | **1** |
| 85 |  | Бросок мяча со средних и дальних дистанций. Учебная игра. | **1** |
| 86 |  | Быстрый прорыв 3\*1. Учебная игра.  | **1** |
| 87 |  | Техника защитных действий (накрывание). Учебная игра. | **1** |
| 88 |  | Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. | **1** |
| 89 |  | Тестирование на тему: «Спортивные игры (баскетбол)». |  |
| **Легкая атлетика** | **13** |
| 90 |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». | **1** |
| 91 |  | «Низкий старт». Бег по дистанции в челночном беге. | **1** |
| 92 |  | Техника «низкого старта» с колодок и бега по дистанции. | **1** |
| 93 |  | Метание мяча в цель: вертикальную 10-12 м, горизонтальную с отскоком от стены.  | **1** |
| 94 |  | Техника стартового разгона, финиширования. | **1** |
| 95 |  | Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | **1** |
| 96 |  | Метание гранаты на дальность с разбега. | **1** |
| 97 |  | Соревнования по бегу на 100 м. Метание гранаты с колена. | **1** |
| 98 |  | Техника передачи эстафетной палочки. | **1** |
| 99 |  | Техника метания гранаты с полного разбега. Повторный бег. | **1** |
| 100 |  | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». | **1** |
| 101 |  | Развитие общей выносливости 10 минут. | **1** |
| 102 |  | Соревнования по бегу 2000 м. (д), 3000 м. (ю). | **1** |