

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Сорокинской средней общеобразовательной школы №3 Ворсихинская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено
на заседании методического совета
протокол № 1 от 18.08.2020 года



Утверждено
директор МАОУ Сорокинской СОШ №3
В.В. Сальникова
приказ от 31.08.2020 года № 103/3-ОД

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 10-го класса
на 2020 – 2021 учебный год

Составитель: Волков Л.М. учитель
физической культуры, технологии,
ОБЖ, первой категории

с. Ворсиха
2020 г.

1. Планируемые предметные результаты освоения физической культуры 10 класса

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником класса.

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся 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 спортивно-оздоровительной 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 характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

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:

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

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля 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;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30м	5,0	5,4
	Бег 100м	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание на в\перекладине Подтягивание на н\перекладине	10	14
	Прыжок в длину с места, см	210	170
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.) Кроссовый бег 3 км (мин.)	13,50	10. 00

Уровень физической подготовленности учащихся 16 лет (10 класс)

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		юноши			девушки		
Скоростные	Бег 30м	5,2	5,1	4,4	6,1	5,9	4,8
Координа-ционные	Челн. Бег 3x10м	8,2	8,0	7,3	9,7	9,3	8,4
Скоростно-силовые	Длина с\м	180	195	210	160	170	200
Выносливость	6-минутный бег	1100	1350	1500	900	1050	1300
Гибкость	Наклон вперёд	5	9	15	7	12	20
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	4	8	11			
	Подтягивание на низкой перекладине				6	13	18

Формы и средства контроля (учебные нормативы для учащихся 10 класса)

Текущий и итоговый. Проводится в виде тестов с дифференцированным оцениванием, в виде соревнований (зачётный урок).

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	5,0	4,9	4,7	5,4	5,2	5,0
Бег 100м	14,3	14,1	13,9	17,5	17,3	17,1
Челночный бег 3x10м	8,2	8,0	7,3	9,7	9,3	8,4
Кросс 1000м	5,20	4,50	4,20	5,40	5,20	4,50
Кросс 2000м	Без учёта времени					
Прыжки в длину с места	195	200	210	155	165	170
Прыжки в длину с разбега	295	300	315	255	265	275
Метание малого мяча на дальность	32	38	45	18	22	28
Вис на согнутых руках	17	30	37	15	23	31
Подтягивание в висе	4	8	11	6	13	18
Сгибание-разгибание рук	20	27	33	10	13	17

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации общего образования и является основой для разработки учебных планов по предмету в образовательных учреждениях.

Темы РК на уроках физической культуры:

№ п/п	Номер урока	Тема регионального компонента
1.	2	Легендарные спортсмены Тюменской области
2.	5	Личности в современном олимпийском движении
3.	6	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области

4.	15	Успехи Тюменской команды по футболу
5.	16	Победы Сорокинской команды по футболу
6.	65	Гимнаст Тюменской области Шахлин Борис
7.	70	Спортсмены нашего села
8.	44	Спортсменка по биатлону Ольга Мельник
9.	45	Спортсмен по биатлону Евгений Гараничев
10.	46	Спортсменка по биатлону Луиза Носкова
11.	47	Призеры и победители Олимпийских игр, которые начинали свой спортивный путь в нашем регионе.
12.	25	Тюменские команды по волейболу
13.	76	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
14.	93	Легкоатлеты Тюменской области
15.	96	Спортсмены нашего села

На изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.

Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Оздоровительные системы физического воспитания.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Ритмическая гимнастика: индивидуально

подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Раздел: «Легкая атлетика»

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетию, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Совершенствования техники метания в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел: " Гимнастика с основами акробатики "

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Совершенствование строевых упражнений. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Пройденный в предыдущих классах

материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад. Вис прогнувшись, вис согнувшись, подтягивание на согнутых руках.. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). На освоение и совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально – оздоровительные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Раздел: «Спортивные игры»

Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). На совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Волейбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча. На совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. На совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку. На совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. На совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и

командные тактические действия в нападении и защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

Футбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. На совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. На совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). На совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию ритму)

Прикладная физическая подготовка

Раздел: Кроссовая подготовка

Кросс по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий, учет бега 3000 метров – мальчики, девочки - 2000 метров, уметь пробегать равномерном темпе 20 минут Кроссовый бег: юноши —3 км, девушки — 2 км уметь пробегать равномерном темпе 20 минут. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

3. Тематическое планирование

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока
Легкая атлетика 12 часов	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт, стартовый разгон. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1
	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	2
	Бег на результат 100 м. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	3

	Прыжок в длину с разбега 9-11 шагов	4
	Прыжки в длину. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.	5
	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно - силовых качеств	6
	Метание гранаты с разбега. Поддержание репродуктивной функции	7
	Метание гранаты на дальность. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов	8
	метание гранаты на дальность. Совершенствование техники упражнений технической и тактической подготовки национальных видах спорта	9
	Бег по пересеченной местности. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры охраны здоровья	10
	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	11
	бег 3000 метров (мальчики), 2000 метров (девочки). Подготовка к выполнению нормативов ГТО	12
Футбол 4 часов	Введение. История футбола. Стойки игрока	13
	Стойки игрока. Обводка.	14
	Ведение мяча по прямой и змейкой	15
	удары по воротам, совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	16
Спорт игры: волейбол 26 часов	Стойки и передвижения, повороты, остановки	17
	прием и передача мяча: сверху двумя руками в движении передачи мяча над собой	18
	приема и передачи мяча: сверху двумя руками в движении, передачи мяча над собой	19
	Нижняя прямая подача	20
	Передача мяча сверху	21
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	22
	Прием мяча снизу. Тактические действия в нападении	23
	Прием мяча снизу. Тактические действия в защите	24
	Нижняя прямая подача	25

	Передача мяча сверху	26
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	27
	Прием мяча снизу. Командные действия	28
	Прием мяча снизу. Командные действия в игре	29
	Учебная игра	30
	Прямой нападающий удар через сетку	31
	Прямой нападающий удар через сетку	32
	Групповое блокирование	33
	Групповое блокирование	34
	Верхняя прямая подача	35
	Верхняя прямая подача	36
	Учебная игра Тактические действия	37
	Учебная игра	38
	Учебная игра	39
	Учебно –тренировочная игра	40
	Учебно –тренировочная игра	41
	Учебно –тренировочная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре волейбол.	42
Лыжная подготовка 16 часов	Попеременный двухшажный ход. Т.Б. при занятиях лыжной подготовке	43
	Попеременный двухшажный ход. Одноопорное скольжение	44
	Одновременный двухшажный ход, отталкивание палочками	45
	Переход с одного хода на другой	46
	Переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности	47
	Переход с одного хода на другой в зависимости от скольжения	48
	Одновременный одношажный ход-вынос палок	49
	Одновременный одношажный ход-отталкивание палками	50
	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременный одношажный ход	51
	Одновременный безшажный ход. Работа рук и туловища при отталкивании палочками	52
	Преодоление уклонов, спуски с гор.	53
	Спуски и подъемы, торможение "плугом"	54
	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Подготовка к выполнению нормативов предусмотренных ВФСК ГТО	55

	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе. Развитие выносливости	56	
	Прохождение дистанции 2 -3 км. С ускорениями до 300м.	57	
	Прохождение дистанции 5км. Свободным ходом	58	
Гимнастика 13 часов	Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	59	
	Строевые упражнения. Акробатика.	60	
	Строевые упражнения. Вис согнувшись, прогнувшись	61	
	ОРУ на развитие гибкости. Акробатическая связка.	62	
	Длинный кувырок. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	63	
	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках. Сеанс аутотренинга	64	
	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках. Сеансы релаксации и самомассажа	65	
	Комбинации из ранее освоенных элементов	66	
	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д).	67	
	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату	68	
	Опорные прыжки , лазание по канату на одних руках	69	
	Опорные прыжки, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	70	
	развитие гибкости, опорные прыжки через коня ноги врозь	71	
	Спорт игры: баскетбол 15 часов	Введение. История баскетбола. Ведение баскетбольного мяча	72
		Ведение мяча с изменением высоты отскока	73
Передача мяча двумя руками от груди.		74	
Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках		75	
Бросок двумя руками от головы в прорыв		76	
Ловля и передача мяча в движении		77	
Ловля и передача мяча в прыжке		78	
нападение быстрым прорывом		79	
нападение быстрым прорывом и бросок мяча в прыжке		80	
нападение быстрым прорывом		81	
зонная защита с персональной опекой		82	
зонная защита 5*5		83	
Тактика в нападении в баскетболе через высоких		84	

	Учебно – тренировочная игра	85
	Учебно – тренировочная игра 5х5. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол	86
Легкая атлетика 7 часов	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Физическая культура и основы здорового образа жизни	87
	Эстафетный бег Подвижные игры.	88
	Бег 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	89
	Бег на результат 100 метров. Игра в лапту	90
	метание гранаты на дальность. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	91
	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега	92
	Эстафетный бег. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	93
	Кроссовая подготовка 9 часов	Бег по пересеченной местности. Индивидуальная подготовка и требование безопасности
Бег 2000, 3000 метров. Оздоровительные системы физического воспитания.		95
Бег по пересеченной местности. Народная игра лапта, осаливание		96
Бег с преодолением вертикальных препятствий. Народная игра лапта, перебежки.		97
Бег с преодолением вертикальных препятствий Народная игра лапта.		98
Равномерный бег по местности. Тактические действия в игре лапта		99
Бег с преодолением вертикальных препятствий. Командные действия в игре лапта		100
Бег с преодолением вертикальных препятствий. Учебная игра в лапту по правилам.		101
Бег 3000 м на результат. Учебная игра в лапу по правилам.		102

