

Приложение к приказу
МАОУ Сорокинской СОШ №3
от 31.08.2021 г. № 135/1-ОД

Рабочая программа по физической культуре
для 10 класса на 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденный приказом Минобразования РФ от 05.03.2004г. №1086 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
2. приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» в редакции от 07.06.2017;
3. подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). (Абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 23 июня 2015 года N 609);
4. специальная подготовка (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164):
футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164);
баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164);
волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164).
5. основной образовательной программой среднего общего образования МАОУ Сорокинской СОШ №3 с изменениями 2021г.
6. Учебный план МАОУ СОШ №3 на 2021-2022 учебный год
7. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Планируемые предметные результаты освоения физической культуры 10 класса

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение определённых целей:

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

Требования к уровню подготовки выпускников

Знать и понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, о возникновении и развитии ГТО, БГТО, ВФСК ГТО, об основах подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО через духовно- нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность в контексте почетного гражданского достижения, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка и требования безопасности;
- понимать связь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по учебному предмету – физическая культура.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - применять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.- готовиться к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом ГТО;
 - совершенствовать технику упражнений в акробатических и гимнастических комбинациях, в беге на короткие, средние и длинные дистанции, в прыжках в длину и высоту с разбега, передвижениях на лыжах;
 - совершенствовать технические приёмы и командно – тактические действия в спортивных играх.
- Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни (ЗОЖ);

Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30м Бег 100м	5,0 14,3	5,4 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
Координационные	Челн. Бег 3x10м	8,2	8,0	7,3	9,7	9,3	8,4
Скоростно-силовые	Длина см	180	195	210	160	170	200
Выносливость	6-минутный бег	1100	1350	1500	900	1050	1300
Гибкость	Наклон вперед	5	9	15	7	12	20
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	4	8	11			
	Подтягивание на низкой				6	13	18

	перекладине						
--	-------------	--	--	--	--	--	--

Содержание учебного предмета, с указанием структуры и форм организации занятий.

Данный предмет включен в обязательную часть утвержденного учебного плана на 2021-2022 учебный год МАОУ Сорокинской СОШ №3.

Количество часов, предусмотренных учебным планом - 102 часов в учебном году (3 часа в неделю).

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений, для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений навыков в процессе спортивных игр

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. Урок физической культуры включает следующие разделы: теоретические основы знаний и практическое овладение двигательными умениями и навыками. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки).

Региональный компонент по учебному предмету «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

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

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает средний школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладение физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладение физическими упражнениями, развитием физических качеств и т.п. для полноты реализации программного содержания помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культуры).

Материал программы состоит из следующих разделов: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Такое планирование позволяет

правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных навыков.

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

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.). Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года. Знакомство с основными достижениями спортсменов нашего региона. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

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; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе).(в редакции приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 г. № 609).

Раздел: «Легкая атлетика» 16 часов. На совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. На 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. На 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. На 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 (1х1 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 (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м.

Раздел: «Лыжная подготовка» 16 часов

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 " 13 часов

На 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), гирями (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 седа ноги врозь, соскок махом назад. Вис прогнувшись, вис согнувшись, подтягивание на согнутых руках.. На освоение и совершенствование опорных прыжков. 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

Раздел: «Спортивные игры» 46 часа

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 11 часов.

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

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел (количество часов)	Тема	Воспитательный компонент
1	Легкая атлетика 9 часов	Инструктаж по Т.Б. Высокий и низкий старт	Формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье
2		Эстафетный бег	
3		Бег на результат 100 м. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	
4		Прыжок в длину Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	
5		Прыжок в длину. Доврачебная помощь при	

		травмах.	
6		Прыжок в длину на результат. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	
7		Метание гранаты. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	
8		Метание гранаты. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	Формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья
9		Метание гранаты из различных положений	
10	Кроссовая подготовка 3 часа	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности.	
11		Бег по пересеченной местности.	
12		Бег 3000 метров (мальчики), 2000 метров	

		(девочки)	
13	Футбол 5 часов	Инструктаж по Т.Б..История футбола.	
14		Стойки игрока.	
15		Ведение мяча по прямой	
16		Удары по воротам	
17		Удары по воротам	
18	Спорт игры: баскетбол 15 часов	Инструктаж по Т.Б. История баскетбола.	Формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека
19		Ведение мяча с изменением высоты отскока	
20		Передача мяча	
21		Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	
22		Бросок двумя руками от головы	
23		Ловля и передача мяча	
24		Ловля и передача мяча	

25		Нападение быстрым прорывом	Формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «социальное партнерство»,
26		Нападение быстрым прорывом	
27		Нападение быстрым прорывом	
28		Зонная защита	
29		Зонная защита	
30		Тактика в нападении в баскетболе	
31		Учебно – тренировочная игра	
32		Учебно – тренировочная игра 5x5	
33	Гимнастика 13 часов	Инструктаж по Т.Б. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	
34		Строевые упражнения	
35		Вис согнувшись. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	

36		Вис прогнувшись. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	
37		Длинный кувырок	
38		Кувырок вперед и назад, пережат в стойку на лопатках	
39		Кувырок вперед и назад, пережат в стойку на лопатках	формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни
40		Комбинации из ранее освоенных элементов	
41		Стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д).	
42		Подтягивания на перекладине. Лазание по канату	

43		Наклон вперед из положения стоя (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).	
44		Подтягиванию на высокой и низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	
45		Опорные прыжки	
46	Спорт игры: волейбол 8 часов	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки	формирование ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине
47		Прием и передача мяча: сверху двумя руками в движении передачи мяча над собой	
48		Приема и передачи мяча: сверху двумя руками в движении, передачи мяча над собой	
49		Нижняя прямая подача	

50		Передача мяча сверху	
51		Передача мяча сверху двумя руками через сетку	
52		Тактические действия в нападении и защите	
53		Тактические действия в нападении и защите	
54	Лыжная подготовка 16 часов	Инструктаж по Т.Б. Попеременный двухшажный ход .Т.Б. при занятиях лыжной подготовке	развитие компетенции и ценностных представлений о верховенстве закона и потребности в правопорядке, общественном согласии и межкультурном взаимодействии
55		Попеременный двухшажный ход.	
56		Одновременный двухшажный	
57		Переход с одного хода на другой	
58		Переход с одного хода на другой	
59		Лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях.	

60		Одновременный одношажный ход	
61		Одновременный одношажный ход	
62		Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	
63		Одновременный бесшажный ход	
64		Преодоление уклонов	
65		Спуски и подъёмы	
66		Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	
67		Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК	

		ГТО.	
68		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	
69		Прохождение дистанции 5км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	
70	Спорт игры: волейбол 18 часов	Инструктаж по Т.Б. Нижняя прямая подача	развитие нравственных представлений о долге, чести и достоинстве в контексте отношения к Отечеству, к согражданам, к семье
71		Передача мяча сверху	
72		Передача мяча сверху двумя руками через сетку	
73		Тактические действия в нападении и защите	
74		Тактические действия в нападении и защите	
75		Учебная игра	
76		Прямой нападающий удар через сетку	

77		Прямой нападающий удар через сетку	
78		Одиночное блокирования нападающих ударов	
79		Групповое блокирование нападающих ударов	
80		Групповое блокирование нападающих ударов	
81		Верхняя прямая подача	
82		Верхняя прямая подача	
83		Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия	
84		Учебная игра. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и солевых качеств	
85		Учебно –тренировочная игра	

86		Верхняя передача мяча в прыжке.	
87		Учебно –тренировочная игра	
88	Легкая атлетика 7 часов	Инструктаж по Т.Б. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	формирование у обучающихся ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл и ценность жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.)
89		Эстафетный бег	
90		Бег 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	
91		Бег на результат 100 метров	
92		Метание гранаты на дальность. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	
93		Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Доврачебная помощь при травмах.	

94		Эстафетный бег. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	
95	Кроссовая подготовка 8 часов	Бег по пересеченной местности	
96		Бег 2000, 3000 метров	
97		Бег по пересеченной местности	
98		Бег с преодолением вертикальных препятствий	
99		Бег с преодолением вертикальных препятствий	
100		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	
101		Бег с преодолением вертикальных препятствий	
102		Бег с преодолением	

	вертикальных препятствий	
--	--------------------------	--

Календарно- тематическое планирование

Наименование раздела	Цели раздела	Знать/понимать	Уметь	Тема уроков	Номер урока	Цель урока	Ход урока	Домашнее задание
Легкая атлетика 12 часов	Совершенствование жизненно важных двигательных действий умений и навыков, развитие основных двигательных качеств	основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Технику безопасности. Технику приема и передач эстафетной палочки	пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Инструктаж по Т.Б. Высокий и низкий старт	1	Техника безопасности. Совершенствовать технику спринтерского бега с низкого высокого старта. Развить скоростные способности	Повторение пройденного материала	Повторить технику безопасности
			Уметь пробегать с максимальной скоростью с низкого старта	Эстафетный бег	2	Совершенствование: низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.
			Уметь пробегать 100м.с низкого старта	Бег на результат 100 м. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных	3	Бег 100 м.	Объяснение нового материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.

				нных ВФСК ГТО.				
		технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Прыжок в длину Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	4	Прыжок в длину способом "согнув ноги" с 13-15 шагов. Отталкивание. Челночный бег.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.
		технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов	прыгать в длину с 13-15 беговых шагов	Прыжок в длину. Доврачебная помощь при травмах.	5	совершенствование: прыжок в длину способом "согнув ноги" с 13 -15 беговых шагов. Челночный бег.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.
			прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжок в длину на результат. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	6	Выполнить прыжок в длину: "5"-450см; "4"-420см; "3" -410см.(мал.) ."5"-380см; "4"-360см; "3"-340см.(дев.)	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.

		технику выполнения метание мяча с разбега	метать мяч на дальность с разбега	Метание гранаты. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	7	Развитие скоростно- силовых качеств. метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег.. Биохимическая основа метания	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.
		технику метания гранаты	метать гранату из различных положений на дальность и в цель дальность	Метание гранаты. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	8	Развитие скоростно- силовых качеств .метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.
			метать гранату на дальность	Метание гранаты из различных положений	9	метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно силовых качеств	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.
			уметь бежать в равномерном темпе	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности.	10	Развитие выносливости. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.

			Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут ,кросс по пересеченной местности	Бег по пересеченной местности.	11	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развития выносливости.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.
			бег в равномерном темпе до 20 мин.	Бег 3000 метров (мальчики), 2000 метров (девочки)	12	Учет бег 3000 метров (мальчики), 2000 метров (девочки)	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.
Кроссовая подготовка 3 часа	Воспитание нравственных и волевых качеств.	Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Правила игры футбол. Техника безопасности игры футбол.		Инструктаж по Т.Б.. История футбола.	13	История футбола. Основные комбинации и функции игроков. Судейство.	Повторение пройденного материала	повторить историю футбола
			: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Стойки игрока.	14	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Игра по упрощенным правилам	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение «пистолет» до 12 раз

			: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Ведение мяча по прямой	15	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра по упрощенным правилам	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение «пистолет» до 12 раз
Футбол 5 часов			: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Удары по воротам	16-17	Удары по воротам указанным способом на точность(меткость)попадания мячом в цель	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение «пистолет» до 12 раз
	Воспитание нравственных и волевых качеств.	Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.		Удары по воротам	18	История баскетбола. Основные комбинации и функции игроков. Судейство.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение «пистолет» до 12 раз
		Правила игры баскетбол. Техника безопасности игры баскетбол.		Инструктаж по Т.Б. История баскетбола.	19	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Объяснение нового материала	Повторить историю баскетбола

			Уметь применять в игре тактические действия	Ведение мяча с изменением высоты отскока	20	Развитие координационных способностей. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой
			уметь применять в игре тактические действия	Передача мяча	21	стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалкой
Спорт игры: баскетбол 15 часов			уметь применять в игре тактические действия	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	22	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалкой

			уметь применять в игре тактические действия	Бросок двумя руками от головы	23	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой
			уметь применять в игре тактические действия	Ловля и передача мяча	24	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалкой
			уметь применять в игре тактические действия	Ловля и передача мяча	25	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой

						сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей		
			уметь применять в игре тактические действия	Нападение быстрым прорывом	26	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой
			уметь применять в игре тактические действия	Нападение быстрым прорывом	27	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой

						способностей		
			уметь применять в игре тактические действия	Нападение быстрым прорывом	28	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой
			уметь применять в игре тактические действия	Зонная защита	29	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой
			уметь применять в игре тактические действия	Зонная защита	30	совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Тест на проверку теоретических знаний.	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалкой

			уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Тактика в нападении в баскетболе	31	совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой
			уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Учебно – тренировочная игра	32	совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Тест на проверку теоретических знаний.	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалкой
	воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем	знать основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние телосложения гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	уметь применять в игре тактические действия	Учебно – тренировочная игра 5x5	33	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалкой

	организма. Развитие координационных способностей.	Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.				сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики		
		знать технику перестроения		Инструктаж по Т.Б. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	34	повороты в движении ,кругом. перестроение из одной колонны в две на месте и в движении	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на гибкость
		знать технику перестроения	Уметь: выполнять строевые приемы	Строевые упражнения	35	повороты в движении ,кругом. перестроение из одной колонны в две на месте и в движении	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на гибкость
Гимнастика 13 часов			Уметь: выполнять строевые приемы	Вис согнувшись. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	36	Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на гибкость

		технику выполнения длинного кувырка через препятствие	Уметь: выполнять упражнения на развитие гибкости	Вис прогнувшись . Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	37	мальчики. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей Девочки Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на гибкость
		технику выполнения кувырка вперед и назад в группировке, перекаат в стойку на лопатках	выполнять кувырок через препятствие	Длинный кувырок	38	кувырок вперед и назад; Совершенствование перекаата в стойку на лопатках	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на гибкость
		технику выполнения кувырка вперед и назад в группировке, перекаат в стойку на лопатках	выполнять кувырок вперед и назад в группировке, перекаат в стойку на лопатках	Кувырок вперед и назад, перекаат в стойку на лопатках	39	Учет кувырок вперед и назад; Совершенствование перекаата в стойку на лопатках	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на гибкость

	технику выполнения «моста» из положения стоя	выполнять кувырок вперед и назад в группировке, перекат в стойку на лопатках	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках	40	Стойка на голове. "мост "из положения стоя с помощью	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на гибкость
		Выполнять стойку на голове. «Мост" из положения стоя	Комбинации из ранее освоенных элементов	41	Стойка на голове. «мост "из положения стоя с помощью	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на гибкость
		Выполнять стойку на голове. "Мост" из положения стоя	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д).	42	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силы	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на гибкость
	технику выполнения опорного прыжка	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату	43	прыжки ноги врозь 120 см	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на гибкость

		технику выполнения опорного прыжка	Опорные прыжки	Наклон вперед из положения стоя (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).	44	прыжки ноги врозь 120 см	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на гибкость
			уметь подбирать комплексы упражнений	Подтягиванию на высокой и низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	45	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. пресс за 30с.- учет	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на гибкость
		Правила техники безопасности на уроках волейбола;	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений		46	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на гибкость
		Терминология волейбола, техника владения мячом, техника перемещений,	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Опорные прыжки	47	Закрепление техники приема и передачи мяча: сверху двумя руками в движении, передачи мяча над собой	Повторение пройденного материала	Повторить историю развития волейбола в России

		индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	технические действия					
			выполнять прием мяча: сверху двумя руками в движении, передачи мяча над собой	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки	48	Закрепление техники приема и передачи мяча: сверху двумя руками в движении, передачи мяча над собой	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание из положения лежа на пальчиках
Спорт игры: волейбол 8 часов		техника выполнения нижней прямой подачи	использовать лыжные ходы	Прием и передача мяча: сверху двумя руками в движении передачи мяча над собой	49	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из положения лежа на пальчиках
		техника выполнения передачи сверху двумя руками в прыжке	играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Приема и передачи мяча: сверху двумя руками в движении, передачи мяча над	50	Развитие координационных способностей. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание из положения лежа на пальчиках

				собой				
			играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Нижняя прямая подача	51	Развитие координационных способностей. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание из положения лежа на пальчиках
	технику выполнения приема мяча снизу двумя руками	играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Передача мяча сверху		52	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание из положения лежа на пальчиках

		технику выполнения приема мяча снизу двумя руками	играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	53	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание из положения лежа на пальчиках
		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.	выполнять прием мяча: сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой	Тактические действия в нападении и защите	54	Закрепление попеременного двухшажного хода .Т.Б. при занятиях лыжной подготовке	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из положения лежа на пальчиках
		технику попеременного двухшажного хода.	выполнять попеременный двухшажный ход.	Тактические действия в нападении и защите	55	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км	Объяснение нового материала	Отжимание из положения лежа на пальчиках

		технику одновременный двухшажный ход	выполнять попеременный двухшажный ход.	Инструктаж по Т.Б. Попеременный двухшажный ход .Т.Б. при занятиях лыжной подготовке	56	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Повторение пройденного материала	передвижение на лыжах
лыжная подготовка 16 часов			Передвигаться на лыжах	Попеременный двухшажный ход.	57	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на овладение двигательными действиями
			Передвигаться на лыжах	Одновременный двухшажный	58	Совершенствование лыжных ходов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на овладение двигательными действиями
			Передвигаться на лыжах	Переход с одного хода на другой	59	Совершенствование лыжных ходов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения на овладение двигатель

						км. Переход с одного хода на другой.		ными действиями
			проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Переход с одного хода на другой	60	Совершенствование лыжных ходов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Объяснение нового материала	Выполнить упражнения на овладение двигательными действиями
			Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях.	61	Совершенствование лыжных ходов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на овладение двигательными действиями
			Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Одновременный одношажный ход	62	оценка техники одновременного одношажного хода	Объяснение нового материала	Выполнить упражнения на овладение двигательными действиями

			Передвигат ься на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Одновременн ый одношажный ход	63	Совершенствование лыжных ходов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Объяснени е нового материала	Выполнит ь упражнен ия на овладение двигатель ными действиям и
			Передвигат ься на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции.	64	Повторить технику спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Объяснени е нового материала	Выполнит ь упражнен ия на овладение двигатель ными действиям и
			Передвигат ься на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	65	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъёмы. Прохождение 4км	Объяснени е нового материала	Выполнит ь упражнен ия на овладение двигатель ными действиям и
			Передвигат ься на лыжах и спускаться с гор в низкой	Одновременн ый бесшажный ход	66	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Объяснени е нового материала	Выполнит ь упражнен ия на овладение двигатель

			стойке					ными действиями
			Передвигат ься на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Преодоление уклонов	67	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Объяснени е нового материала	Выполнит ь упражнен ия на овладение двигатель ными действиям и
		техника выполнения лыжных ходов	Передвигат ься на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Спуски и подъёмы	68	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Повторени е пройденно го материала	Выполнит ь упражнен ия на овладение двигатель ными действиям и
		техника выполнения лыжных ходов	Передвигат ься на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Прохождени е дистанции 5км. в медленном темпе. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотре нных ВФСК	69	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.	Повторени е пройденно го материала	Выполнит ь упражнен ия на овладение двигатель ными действиям и

				ГТО.				
		техника выполнения нижней прямой подачи	использовать лыжные ходы	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	70	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Объяснение нового материала	Выполнить упражнения на овладение двигательными действиями
		техника выполнения передачи сверху двумя руками в прыжке	играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Элементы тактики	71	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Прохождение дистанции 5км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	72	Развитие координационных способностей. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Самостоятельная работа	Выполнить упражнение на укрепление кисти

Спорт игры: волейбол 16 часов		технику выполнения приема мяча снизу двумя руками	играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Инструктаж по Т.Б. Нижняя прямая подача	73	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
		технику выполнения приема мяча снизу двумя руками	играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Передача мяча сверху	74	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			выполнение приема мяча снизу двумя руками	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	75	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие	Самостоятельная работа	Выполнить упражнение на укрепление кисти

						координационных способностей		
		Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств	пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега	Тактические действия в нападении и защите	76	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укреплении кисти
			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Тактические действия в нападении и защите	77	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укреплении кисти

			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Учебная игра	78	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Прямой нападающий удар через сетку	79	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Прямой нападающий удар через сетку	80	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти

						координационных способностей		
			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Одиночное блокирование нападающих ударов	81	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укреплении кисти
			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Групповое блокирование нападающих ударов	82	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укреплении кисти

			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Групповое блокирование нападающих ударов	83	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Верхняя прямая подача	84	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Верхняя прямая подача	85	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти

			Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия	86	Индивидуальное и групповое блокирование Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Учебная игра. Влияние игровых упражнений	87	Оценка техники выполнения нападающего удара. Индивидуальное и групповое блокирование. Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
	Научить техники прыжка в высоту с разбега	технику выполнения прыжка в высоту.		Учебно – тренировочная игра	88	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
легкая атлетика 7 часов				Верхняя передача мяча в прыжке.	89	Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей

						бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений		ей.
			уметь передавать эстафетную палочку	Учебно – тренировочная игра	90	Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.
				Инструктаж по Т.Б. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	91	Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт 100 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Объяснение нового материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.
			Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в	Эстафетный бег	92		Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.

			высоту с 11–13 шагов разбега					
			уметь метать гранату	Бег 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	93	Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.
				Бег на результат 100 метров	94	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.
кроссовая подготовка 8 часов	Совершенствование жизненно важных двигательных действий умений и навыков, развитие основных двигательных	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетике на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Метание гранаты на дальность. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	95	Развитие выносливости. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.
				Спринтерский бег. Прыжок в	96	Развитие выносливости. Бег 2000,3000 м на результат.		

	ых качеств	Технику безопасности.		высоту. Доврачебная помощь при травмах.				ия на пояс верхних конечностей.
				Эстафетный бег. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	97	Развитие выносливости. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (лапта).	Объяснение нового материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.
				Бег по пересеченной местности	98	Развитие выносливости. Бег 22 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (лапта).	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.
				Бег 2000, 3000 метров	99	Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (лапта). Развитие выносливости	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.
				Бег по пересеченной местности	100	Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (лапта). Развитие выносливости	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.

				Бег с преодолением вертикальных препятствий	101	Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (лапта). Развитие выносливости	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.
				Бег с преодолением вертикальных препятствий	102	Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (лапта). Развитие выносливости	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на пояс верхних конечностей.