

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Омичиниковского муниципального района Омской области
«Чистовская средняя школа»

Рассмотрено на заседании РМО
Учителей физической культуры
Протокол №1 от 31 августа 2018г.
Руководитель РМО
Ушаева В.Н.

Согласовано
Заместитель директора по УР
М.А. Мельникова
Протокол № 1 от 31 августа 2018г.

Утверждено
Директор МБОУ «Чистовская СШ»
Е.П. Догупов
Приказ №2 от 01 сентября 2018г.

Рабочая программа по физической культуре
(составлено на основе рабочей программы В.Н. Лоса)
10 класс

Составила: учитель физической культуры
Галмер К.А.

2018-2019 уч.г.

1. Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе;

По окончании 10 класса учащиеся должны объяснять :

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Учащиеся должны характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям. Особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.

Учащиеся должны соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся должны проводить:

- Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной направленностью;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся должны составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Демонстрировать:

<i>Физические качества</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Девушки</i>	<i>Юноши</i>
----------------------------	------------------------------	----------------	--------------

Выносливость	Бег на 3000м, мин.с Бег на 2000м. мин.с	10.00 мин	13мин 50 сек
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз		10
	Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз	14	
	Прыжок в длину с места, см	170	215
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	30	50
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с	17.5	14.3
	Бег 30 м	5,4	5,0

2. Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения

общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, Код материала по кодификатору ГИА	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Требования к усвоению учебного материала			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Знать	Уметь	Применять		
1 четверть (24 часа)									
Легкая атлетика (12 часов)									
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон.			Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	Технику безопасности на уроках легкой атлетики	Выполнять низкий старт и стартовый разгон		Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	Составление комплекса зарядки. Бег 100 метров.			Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 100 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Бег 100 метров – на результат	Комплекс зарядки	Пробегать 100 метров		Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.				Корректировка техники	Комплекс ОРУ
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ.				текущий	Бег 10-12 мин
5	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.				текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
6	Совершенствование			СУ. Специальные				текущий	Отжимание

	ие техники метания гранаты, мяча, копья			беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса.					
7	Совершенствован ие техники метания .			СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.				текущий	Комплекс ОРУ
8	Учет метания гранаты на дальность.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
9	Бег 2000 (3000) метров.			Специальные беговые упражнения.	Особенности подготовки организма к кроссу	Пробежать и распределить силу на дистанции 2000 (3000) метров		текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.

**Спортивные игры (15 часов)
баскетбол**

10	Повторение упражнений в баскетболе за 5-9 классы.			Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	ТБ по баскетболу, технику броска по кольцу в прыжке	Выполнять бросок по кольцу в прыжке,		Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
11	Закрепление техники броска по кольцу в прыжке.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.				текущий	Отжимание
12	Ловля мяча от щита			Развитие координационных способностей.	Технику ловли мяча от щита	Ловить мяч от щита		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
13	Совершенствован ие техники ловли мяча от щита			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения,				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
14	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости			ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,	Технику ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости	Выполнять технику ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости		Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
15	Закрепление техники ведения мяча с			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.				Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз

	изменением высоты отскока и скорости								
16	Совершенствован ие техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости			Смешанное передвижение,				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
17	Совершенствован ие техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
18	Тактические действия в защите			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Технику тактических действий в защите	Действовать в защите		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
19	Закрепление техники тактических действий в защите			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Совершенствован ие техники тактических действий в защите			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированны ми ногами)
21	Совершенствован ие техники тактических действий в защите			Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут,				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
22	ИТБ при занятиях баскетболом. Совершенствован ие техники тактических действий в защите Учебная игра			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Правила игры	Играть в баскетбол по упрощенным правилам		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
23	Учебная игра			ОРУ в движении. СУ.					текущий

				Специальные беговые упражнения.					пресс 20-25раз
24	Учебная игра			Бег в равномерном темпе до 10 минут.				Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

2 четверть (24 час)

Элементы единоборств (9 часов)

25	ИТБ при занятиях единоборствами. Стойки и передвижения в стойке			Техника выполнения приемов единоборств, показ видео. Освоение. СУ в парах. История единоборств.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; страховка и самостраховка	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять	текущий	
26	Освобождение от захватов			ОРУ на месте. Описывание техники выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно.	Выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	двигательные действия.	текущий	
27	Освобождение от захватов		ОРУ на месте. СУ в парах. Описывание техники выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		текущий			
28	Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное			ОРУ на месте. СУ в парах. Описывание техники выполнения приемов в	находить отличительные особенности в выполнении	проявлять положительные качества личности и управлять своими	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	текущий	

	положение.			единоборствах, осваивают ее самостоятельно. Упражнения по овладению приемами страховки	двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; страховка и самостраховка	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность		
29	Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет			ОРУ на месте. СУ в парах. Описывание техники выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно. Упражнения по овладению приемами страховки	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; страховка и самостраховка	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Индивидуальный контроль	
30	Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение.			ОРУ на месте. СУ в парах. Описывание техники выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно. Упражнения по овладению приемами страховки	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; страховка и самостраховка	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий		
31	Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение.			Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Силовые упражнения в парах.					
32	Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение.			Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Силовые упражнения в парах.					

33	Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение.			Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Силовые упражнения в парах.					
Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)									
34	Техника безопасности по гимнастике. Повторение упражнений 9 класса			Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	ТБ по гимнастике.	Выполнять изученные элементы гимнастики		Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
35	Физические упражнения-средство повышения работоспособности. Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Технику седа углом на полу. Длинного кувырка через препятствие высотой 90 см. Страховка и самостраховка	Выполнять сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.		текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
36	Совершенствование техники Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.			ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз
37	Перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.			ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость	Технику перекатом стойка на лопатках. Стойки на голове и руках силой. Страховка и самостраховка	Выполнять перекатом стойка на лопатках. Стойку на голове и руках силой.		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
38	Совершенствование техники перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.			Упражнения на гибкость.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
39	Из стойки на			Упражнения на гибкость	Технику из стойки	Выполнять Из		текущий	Комплекс

	лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.				на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях. Страховка и самостраховка	стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.			упражнений на развитие плечевого пояса.
40	Совершенствован ие техники из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.			Упражнения на гибкость				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированны ми ногами)
41	Закрепление техники из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.			ОРУ на осанку. СУ.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
42	Акробатическое соединение из 12- 14 элементов			Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	Технику акробатического соединения. Страховка и самостраховка	Выполнять акробатическое соединение		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
43	Совершенствован ие техники акробатического соединения			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
44	Лазанье по канату. Строевые приемы перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь.			ОРУ на месте, СБУ. Комплекс упражнений на растяжку	Страховка и самостраховка. ТБ при лазанье на канате	Выполнять строевые приемы, перестроение, лазанье по канату			

45	Лазанье по канату. Строевой шаг. Повороты в движении			ОРУ на месте, СБУ. Комплекс упражнений на растяжку					
46	Опорный прыжок через коня боком (110 см.). Через козла в длину согнув ноги (115-120 см.).			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	Технику прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.	Выполнять прыжок согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжок боком через коня в ширину 110 см.		текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
47	Совершенствование техники опорного прыжка.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Прыжки через скакалку.
48	Совершенствование техники опорного прыжка.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

3 четверть (30 часов)

Лыжная подготовка (18 часов)

49	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход.			Техника безопасности по л/п.	ТБ по лыжной подготовке. Технику передвижения попеременным четырехшажным ходом	Выполнять попеременный четырехшажный ход.		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
50	Оказание первой помощи при обморожении. Совершенствование техники четырехшажного хода.			Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного «эстафета лыжника»					Индивидуальный контроль текущий
51	Попеременный двухшажный ход			. Разминка по кругу. Техника попеременного	Технику попеременного	Выполнять передвижения		текущий	Упор присев – упор лежа 14-16

				двухшажного хода,	двухшажного хода	попеременным двухшажным ходом		текущий	раз	
52	Совершенствовани е техники попеременного двухшажного хода			Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода					Прыжки через скакалку.	
53	Одновременный безшажный ход .Одновременный одношажный ход			Разминка по кругу.	Технику одновременного безшажного хода	Выполнять Одновременный безшажный ход		текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз	
54	Совершенствовани е техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода.			Разминка по кругу. «эстафета лыжника».					текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
55	Одновременный двухшажный ход			Разминка по кругу. Упражнения на склоне	Технику одновременного двухшажного хода	Выполнять одновременный двухшажный ход		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
56	Совершенствовани е техники одновременного двухшажного хода. Переход с одновременного на попеременный ход			Разминка по кругу. Упражнения на склоне					текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
57	Совершенствовани е техники перехода с одновременного на попеременный ход			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов						Индивидуальный контроль
58	Спуски со склонов с поворотом. Спуски со склонов с			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов,	Технику спусков со склонов с поворотом	Выполнять спуски со склонов с поворотом		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	

	торможением								
59	Совершенствовани е техники спусков со склонов с поворотом			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14- 16 раз
60	Совершенствовани е техники лыжных ходов			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов	Технику лыжных ходов	Выполнять передвижения изученными лыжными ходами		текущий	Прыжки через скакалку.
61	Совершенствовани е техники лыжных ходов		Совершенствование техники упражнений на склоне				Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
62	Совершенствовани е техники лыжных ходов		Совершенствование техники упражнений на склоне				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	
63	Совершенствовани е техники лыжных ходов.		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».				текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз.	
64	Совершенствовани е техники лыжных ходов.		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».				текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди	
65	Совершенствовани е техники лыжных ходов.		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».				текущий	Прыжки через скакалку.	
66	Лыжные гонки 3 км.					Распределяя силы на дистанции 3 км.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
Спортивные игры (12 часов)									
волейбол									
67	ИТБ при занятиях волейболом. Верхняя передача			Совершенствование техники элементов волейбола	Техника элементов волейбола	Выполнять элементы волейбола		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-

	мяча. Учебная игра.								16 раз
68	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра			Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
69	Подачи. Прием снизу после подачи. Учебная игра			Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
70	Передача в зону 3 после подачи. Передача сверху в прыжке. Учебная игра			Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Прыжки через скакалку.
71	Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра			Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
72	Нападающий удар. Групповое и индивидуальное блокирование. Учебная игра			Игра в волейбол. Совершенствование техники приемов и передачи мяча				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
73	Прием мяча от сетки. Учебная игра			Игра в волейбол. Совершенствование техники приемов и передачи мяча				Индивидуальный контроль	
74	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на шруди-животе. Учебная игра			Игра в волейбол. Совершенствование техники приемов и передачи мяча				текущий	
75	Совершенствован			Игра в волейбол.				текущий	

	ие элементов игры в волейбол.			Совершенствование техники приемов и передачи мяча					
76	Учебная игра			Игра в волейбол. Совершенствование техники приемов и передачи мяча				текущий	
77	Учебная игра			Игра в волейбол. Совершенствование техники приемов и передачи мяча				индивидуальный контроль	
78	Учебная игра			Игра в волейбол. Совершенствование техники приемов и передачи мяча				текущий	

4 четверть (27 часов)

Спортивные игры (9 часов) футбол

79	ИТБ при занятиях Футболом. Передвижения, рстановки, повороты и стойки игрока			ОРУ в движении. СУ в парах через сетку. Совершенствование техники элементов футбола. Соблюдение ТБ.	доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.	текущий	
80	Удар по катящемуся мячу внешней стороной полъема, носком, серединой лба (по летящему мячу)		ОРУ в движении. СУ в парах . Совершенствование техники элементов футбола. Соблюдение ТБ.	текущий					
81	Ведение мяча. Учебная игра		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.	Индивидуальный контроль					
82	Удары по воротам. Ведение мяча. Учебная игра		ОРУ в движении. СУ в парах . Совершенствование техники элементов	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения				текущий	

				футбола. Соблюдение ТБ.	различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях				
83	Владение с мячом, перемещение. Учебная игра			ОРУ в движении. СУ в парах . Совершенствование техники элементов футбола. Соблюдение ТБ.			технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	
84	Владение с мячом, перемещение. Тактические действия игры			ОРУ в движении. СУ в парах . Совершенствование техники элементов футбола. Соблюдение ТБ.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	
85	Владение с мячом, перемещение. Тактические действия игры			ОРУ в движении. СУ в парах . Совершенствование техники элементов футбола. Соблюдение ТБ.					
86	Учебная игра			ОРУ в движении. СУ в парах . Совершенствование техники элементов футбола. Соблюдение ТБ..Развитие психомоторных способностей					
87	Учебная игра			ОРУ в движении. СУ в парах . Совершенствование техники элементов футбола. Соблюдение ТБ..Развитие психомоторных способностей					

Легкая атлетика (15 часов)									
88	Бег 100 метров.			Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).		Выполнять 100 м. на результат		текущий	Прыжки через скакалку.
89	техника прыжка в длину с разбега			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	Технику прыжка в длину с разбега	Выполнять прыжок в длину с разбега		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
90	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
92	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
93	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.			Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега				текущий	Прыжки через скакалку.
94	Эстафета. Держание и передача эстафетной палочки			ОРУ с теннисным мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей.			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
95	Эстафета. Держание и передача эстафетной палочки				Техника держание палочки, движение по дорожке беговой с палочко, передача и старт	Выполнять метание гранаты на дальность		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
96	Эстафета. Держание и							текущий	

	передача эстафетной палочки								
97	Закрепление техники метания гранаты на дальность . Метание малого мяча в цель			. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:				текущий	
98	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Метание малого мяча в цель и на дальность			Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров.				текущий	Прыжки через скакалку.
99	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Метание копья			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с разбега на дальность				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
100	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Метание копья			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с разбега на дальность.					Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
101	Учет метания гранаты на дальность			Метание мяча на дальность				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
102	Кросс 2000 (3000) метров.			ОРУ в движении. Специальные беговые		Распределять силы на дистанции 2000		текущий	Подъем ног с медленным

				упражнения.		(3000) м.			опусканием в упоре сидя 16 раз
--	--	--	--	-------------	--	-----------	--	--	--------------------------------