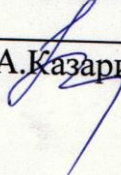


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1
им. Б.Н.Куликова г. Семикаракорска»

СОГЛАСОВАНО

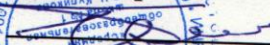
протокол заседания
методического совета
от 29.08.2022 № 1


зам.директора по УВР
Т.А.Казаринова

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 30.08 № 385

Директор МБОУ СОШ № 1


И.И.Ганеев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

Класс: 10 «А», 10 «Б»

Учитель: Резвин Оксана Николаевна

Количество часов: 103

Семикаракорск, 2022 год

1.Раздел «Пояснительная записка»

Цель курса:

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

Задачи курса:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

– Программа составлена на основе примерной программы по физической культуре 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2014 г.

УМК «Физическая культура» авторов Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». М.: Просвещение, 2014 Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 3 ч в неделю.

В соответствии с базисным учебным планом данная рабочая программа рассчитана на **105 часов** в год (**3 часа в неделю**, исходя из продолжительности учебного года 35 учебные недели), **фактически в 10 «А», «Б» 103 часов.**

Раздел: 2 Планируемые результаты освоение учебного курса

Личностные результаты

обучающиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получат возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. Раздел. «Содержание тем учебного предмета»

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Гимнастика с основами акробатики	23 ч.
2	Легкая атлетика	21 ч.
3	Подвижные игры на основе футбола	21ч.
4	Подвижные игры на основе баскетбола волейбола	24ч.
5	Кроссовая подготовка	16 ч.
	Всего	105ч

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России . Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической культурой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью *Гимнастика с основами акробатики*.
Организуемые команды и приемы.
Акробатические упражнения и комбинации.
гимнастика (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Легкая атлетика. Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам*.
Волейбол. *Игра по правилам*.
Футбол. *Игра по правилам*.
Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Раздел 5. Календарно-тематическое планирование по разделам

№ урока	Кол-во часов	Дата 10 класс	Тема урока	Виды деятельности учащихся
1	1	1.09	Вводный урок Физическая культура в обществе. Инструктаж по ТБ. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1 Техника безопасности на уроках физической культуры. 2 Правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. 3 Строевая подготовка на месте и в движении. 4 Общая физическая подготовка.
2	1	5.09	Финиш бега на различные дистанции. Совершенствование	1 Правила игры в футбол. 2 Ведение мяча внешней стороной стопы. 3 Удары по воротам. 4 Футбол по упрощённым правилам.
3	1	7.09	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 Бег 10-12 мин. 2 Легкоатлетические упражнения. 3 Контрольный норматив : бег на дистанцию 30 м. 4 Подвижная игра. 3 Контрольный норматив : бег на дистанцию 30 м.
4	1	8.09	Челночный бег 10×10. Совершенствование	1 Общая физическая подготовка. 2 Бег до 12 мин. 3 Прыжки через скакалку. 4 Баскетбол. Волейбол.
5	1	12.09	Развитие скоростно-силовых качеств.	1 Строевая подготовка на месте и в движении. 2 Контрольный норматив: ведение мяча внешней стороной стопы. 3 Жонглирование мячом. 4 Обучающая игра.
6	1	14.09	Старт в эстафетном беге. Совершенствование	1 Бег на дистанцию 1000 м. 2 Броски малого мяча на дальность. 3 Упражнения на перекладине. 4 Пионербол. Волейбол.
7	1	15.09	Совершенствование. Бег до 1,5км(д)	1 Бег 7 мин. 2 Контрольный норматив : бег на дистанцию 60 м. 3 Прыжки разного характера. 4 Приседания на одной ноге.
8	1	19.09	Развитие скоростно – силовых способностей. Способы двигательной (физкультурной)	1 Ведение мяча внешней стороной стопы. 2 Удары по воротам из разных положений.

			деятельности	3 Техника игры вратаря. 4 Игровые упражнения 5х 5.
9	1	21.09	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых способностей.	1 Эстафета с мячом. 2 Прыжки с места. 3 Прыжки через скакалку. 4 Спортивная игра.
10	1	22.09	Развитие скоростно-силовых способностей.	1 Легкоатлетические упражнения. 2 Подтягивание. Поднимание туловища. 3 Бег на дистанцию 60 м. 4 Подвижная игра.
11	1	26.09	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1 Техника игры в нападении. 2 Удары по мячу внешней частью подъёма. 3 Удар серединой лба на месте. 4 Броски мяча в стену из-за головы, с расстояния 5 м.
12	1	28.09	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам	1 Специальные упражнения для метаний. 2 Бег и перемещение разными способами. 3 Старт и стартовый разбег. 4 Финиш и финишный рывок.
13	1	29.09	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 Техника выполнения легкоатлетических упражнений. 2 Контрольный норматив: бег 100 м. 3 Эстафетный бег. 4 Прыжок в длину с разбега.
14	1	03.10	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1 Быстрая ходьба с постепенным переходом на бег. 2 Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стопой стопы. 3 Контрольный норматив: челночный бег 3х 10. 4 Волейбол с элементами футбол.
15	1	5.10	Прыжки в длину Совершенствование	1 Равномерный бег 1000 м. 2 Специальные беговые упражнения. 3 Упражнения с набивными мячами. 4 Баскетбол. Футбол.
16	1	6.10	Вводный новая тема Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1 Общая физическая подготовка. 2 Специальные упражнения юного легкоатлета. 3 Бег на дистанцию 1000 м. 4 Упражнения для восстановления дыхания.
17	1	10.10	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра. Совершенствование	1 Игровые упражнения 5х5. 2 Техника игры в нападении. 3 Броски мяча из-за головы. 4 Игра в бадминтон.
18	1	12.10	передача мяча одной	1 Метание малого мяча на дальность

			рукой; броски по кольцу в движении Совершенствование	в горизонтальную цель. 2Бег 1500 м. 3 Прыжки в длину с разбега. 4 Спортивная игра.
19	1	13.10	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование Игры в футбол	1 Бег на месте с переходом на по бег прямой. 2 Контрольный норматив: передача мяча с 5 м с отскоком от стены за 30 сек. 3 Футбол по упрощённым правилам. 4 Бросок мяча ворота с места.
20	1	17.10	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование в волейбол	1 Подтягивание на низкой перекладине. 2 Семенящий шаг с переходом на обычный. 3 Тактика игры в защите. 4 Двусторонняя игра.
21	1	19.10	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра	1 Специальные упражнения для метаний. 2Серия бега 3X 30 м,2X 60 м, 2X100 м. 3 Бег в свободном темпе 6 мин. 4 Подвижная игра.
22	1	20.10	Баскетбол Сдача нормативов ГТО	1 Легкоатлетические упражнения. 2 Метание мяча на дальность с места. 3 Упражнения с отягощением. 4 Волейбол. Баскетбол.
23	1	24.10	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 Строевые упражнения на месте и в движении. 2 Передвижение по площадке футболиста. 3 Двусторонняя игра. 4 Жонглирование мячом.
24	1	26.10	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 Равномерный бег 1500 м. 2Специальные упражнения для метаний. 3 Метание малого мяча с разбега. 4Значение оздоровительного бега.
25	1	27.10	Взаимодействие игроков нападения и защиты; Совершенствование	1 Равномерный бег 10-12 мин. ОФП прыжки приседания
26	1	7.11	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 Техника безопасности на уроках гимнастики. 2 Техника лазания по канату. 3 Кувырок вперёд, кувырок назад. 4 Подвижная игра.
27	1	9.11	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 Перемещение игрока по полю. 2 Броски мяча из-за боковой линии. 3 Удары по воротам в движении.
28	1	10.11	Вводный новая тема Влияние образа жизни на состояние здоровья.	1 Акробатические упражнения. 2 Контрольный норматив: два кувырка вперёд, два кувырка назад.

			Волейбол. Инструктаж по ТБ.	3 Стойка на лопатках. 4 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
29	1	14.11	Нападающий удар; .Совершенствование	1 Кувырки разного характера. 2 Лазание по канату на высоту 4 м. 3 «Мост» из положения стоя 4 Подвижная игра.
30	1	16.11	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 Строевые упражнения на месте и в движении. 2 Остановка мяча ранее изученными способами. 3 Отбор мяча в подкате. 4 Двусторонняя игра.
31	1	17.11	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 Бег до 7 мин. 2 Повторное лазание по канату на высоту 4 м. 3 Лазание по наклонной гимнастической лавочке. 4 Эстафета с мячами.
32	1	21.11	Блокирование; Совершенствование	1 Подтягивание на перекладине. 2 Контрольный норматив: лазание по канату 4 м. 3 Прыжки через скакалку. 4 Игра бадминтон.
33	1	23.11	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 Индивидуальные действия в защите. 2 Контрольный норматив :удар по мячу головой. 3 Передачи мяча разными способами в тройках. Подвижная игра.
34	1	24.11	Блокирование; двусторонняя игра.	1 Строевые упражнения на месте и в движении. 2 Лазание по канату при помощи одних рук. 3 Акробатические упражнения. 4 Подвижная игра.
35	1	28.11	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 Стойка на лопатках с захватом руками за рейку гимнастической стенки. 2 Контрольный норматив: «Мост из положения стоя». 3 Кувырки, перекаты. 4 Эстафета.
36	1	30.11	Страховка у сетки Совершенствование	1 Групповые упражнения в защите. 2 Отбор мяча в подкате. 3 Командные действия в нападении. 4 Волейбол с элементами футбола.
37	1	1.12	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 ОФП. 2 Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. 3 Повороты направо, налево. 4 Прыжки через скакалку.

38	1	5.12	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 Упражнения из художественной гимнастики. 2 Опорные прыжки через козла 3 Висы и упоры. 4 Спортивная игра.
39	1	7.12	Страховка у сетки; двусторонняя игра тема Совершенствование	1 Игровые упражнения 4x4. 2 Остановка мяча опускающегося мяча подошвой. 3 Резанный удар внешней частью подъёма. 4 Удары по воротам серединой подъёма.
40	1	8.12	Вводный новая Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)-упражнения из ранее изученных элементов. (ю)	1 Бег до 7 мин. 2 Длинный кувырок вперёд. 3 Кувырок вперёд прыжком. 4 Бадминтон.
41	1	12.12	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)-упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Совершенствование	1 Лазание по канату без помощи ног. 2Контрольный норматив : стойка на ладонях с опорой на стенку. 3 Упражнения нанизкой перекладине. 4 Страховка во время выполнения гимнастических упражнений.
42	1	14.12	Висы и упоры. Развитие силовых способностей Совершенствование	1 Общие развивающие упражнения. 2 Упражнения для мышц ног. 3 Эстафеты с элементами футбола.
43	1	15.12	Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 «Мост» из положения стоя. 2 Прыжки через козла, ноги врозь. 3 Лазание по канату. 4 Прыжки через скакалку.
44	1	19.12	Вводный новая тема Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1 Лазание по гимнастической лавочке. 2 Броски набивного мяча из-за головы. 3 Упражнения для гибкости. 4Перетягивание каната.
45	1	21.12	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, Развитие силовых способностей.	1 Строевые упражнения на месте и в движении. 2 Контрольный норматив: Жонглирование мячом. 3 Игровые упражнения 5x5. 4 Обучающая игра.
46	1	22.12	Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 Специальная физическая подготовка. 2Лазание по вертикальному канату. 3Упражнения со скакалкой. 4 Стойка на руках (с помощью).

47	1	26.12	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 Строевые упражнения и приёмы. 2 Акробатические упражнения. 3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
48	1	28.12	Вводный новая тема Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов	1 ОРУ с набивными мячами. 2 Удары по катящемуся и летящему мячу. 3 Тактика игры защитника. 4 Остановка и удар на точность.
49	1	9.01	Техника безопасности на уроках «Спортивные игры»	1 Техника безопасности на уроках «Спортивные игры». 2 История развития баскетбола, волейбола, футбола в нашей стране и в мире. 3 Ведения мяча правой, левой рукой. 4 Броски мяча в кольцо.
50	1	11.01	Баскетбол . ОФП. Атлетические упражнения	1 ОФП. 2 Ведение мяча с обводом стоек. 3 Обучающая игра 3х3. 4 Эстафеты с элементами баскетбола.
51	1	12.01	Баскетбол. Стойка, перемещение ,остановка игрока в нападении.	1 Стойка, перемещение ,остановка игрока в нападении. 2 Особенности в судействе. 3 6 бросков мяча в корзину одной рукой. 4 Атлетические упражнения.
52	1	16.01	Баскетбол. Контрольный норматив .спец упражнения	1 Штрафной бросок. 2 Контрольный норматив: ведения мяча. 3 Передачи мяча от пола в парах. 4 Баскетбол по упрощённым правилам.
53	1	18.01	Баскетбол. ОФП в движении.	1 ОФП в движении. 2 Передача мяча от груди в парах. 3 Броски мяча с разного расстояния. 4 Штрафные броски.
54	1	19.01	Баскетбол. Индивидуальные действия игрока в нападении.	1 Индивидуальные действия игрока в нападении. 2 Броски мяча из-за головы партнёру.
55	1	23.01	Баскетбол. Прыжки на месте и в движении.	1 Прыжки на месте и в движении. 2 Передача мяча из-за головы. 3 Обучение взаимодействию в нападении.

				4 Баскетбол.
56	1	25.01	Баскетбол. Контрольный норматив	1 Обучение техники высоко летящего мяча. 2 Контрольный норматив: штрафной бросок. 3 Ведения мяча, двойной шаг, бросок в кольцо. 4 Встречная эстафета.
57	1	26.01	Баскетбол. Броски мяча в кольцо.разминка выполнение	1 Броски мяча в кольцо. 2 Передачи разного характера. 3 Ведение мяча ,двойной шаг, бросок в кольцо. 4 Подвижная игра.
58	1	30.01	Баскетбол. Строевая подготовка на месте и в движении.	1 Строевая подготовка на месте и в движении. 2 Передачи мяча в парах. 3 Броски мяча 3-х очковой линии. 4 Двусторонняя игра.
59	1	1.02	Баскетбол. Упражнения для мышц рук.	1 Упражнения для мышц рук. 2 Обучение взаимодействию в защите. 3 Обучение техники передачи одной рукой от плеча в движении. 4 Развитие прыгучести, быстроты, координации.
60	1	2.02	Баскетбол. История развития баскетбола в нашей стране	1 Прыжки разного характера. 2 Контрольный норматив: передача мяча партнёру с расстояния 5 м. 3 Подвижная игра с элементами баскетбола. 4 Игра для восстановления дыхания.
61	1	6.02	Баскетбол. Броски мяча с разных дистанций.	1 Броски мяча с разных дистанций. 2 Передачи мяча ранее изученными способами. 3 Игровые упражнения 3х3. 4 Перемещение по площадке разными способами.
62	1	8.02	Баскетбол. Обучения техники подбора мяча.	1 Обучения техники подбора мяча. 2. Бег змейкой с переводами мяча перед собой, с левой на правую руку. 3 Подвижная игра «10 передач». 4 Баскетбол.
63	1	9.02	Баскетбол. Контрольный норматив	1 Обучающая игра 5X5. 2 Контрольный норматив: ведение мяча, двойной шаг, бросок. 3 Прыжки разного Характера. 4 Повороты на месте и в движении.
64	1	13.02	Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола.	1 Техника безопасности на уроках волейбола. 2 Передачи мяча в парах. 3 Передачи мяча над собой. 4 Волейбол по упрощённым

				правилам.
65	1	15.02	Волейбол. Строевая подготовка на месте и в движении.	1 Строевая подготовка на месте и в движении. 2 Передачи мяча от стены. 3 Подачи мяча снизу правой рукой. 4 Двусторонняя игра.
66	1	16.02	Волейбол. Важность командной игры.	1 Прыжки через скакалку. 2 Контрольный норматив: подача мяча правой или левой рукой. 3 Передача мяча в парах. 4 Бадминтон.
67	1	20.02	Волейбол. Прыжки через гимнастическую лавочку.	1 Прыжки через гимнастическую лавочку. 2 Обучающая игра. 3 Передача мяча в тройках. 4 Волейбол с элементами футбола.
68	1	22.02	Волейбол. Быстрая ходьба с переходом на бег.	1 Быстрая ходьба с переходом на бег. 2 Игровые упражнения в движении. 3 Эстафеты с элементами волейбола. 4 Игра для восстановления дыхания.
69	1	27.02	Волейбол. Бег до 10 мин .Разминка и растяжка.	1 Бег до 10 мин. 2 Упражнения с набивными мячами. 3 Прыжки через скакалку. 4 Двусторонняя игра.
70	1	1.03	Волейбол. Контрольный норматив	1 Упражнения для мышц пресса. 2 Контрольный норматив: подачи мяча сверху правой или левой рукой. 3 Передачи мяча в парах. 4 Волейбол.
71	1	2.03	Волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1 Стойка и перемещение волейболиста. 2 Упражнения для развития скорости. 3 Индивидуальные действия игрока. 4 Верхняя и нижняя подачи мяча.
72	1	6.03	Волейбол. Контрольный норматив	1 Упражнения для мышц пресса. 2 Контрольный норматив: передача мяча в парах через сетку. 3 Обучающая игра. 4 Упражнения для восстановления дыхания.
73	1	9.03	Волейбол. Достижение российских волейболистов.	1 Достижение российских волейболистов. 2 Взаимодействие игроков в защите. 3 Групповые действия игроков в обороне. 4 Приседание на одной ноге.
74	1	13.03	Волейбол. Эстафета с элементами волейбола.	1 Эстафета с элементами волейбола. 2 Волейбол по упрощенным правилам. 3 Упражнения для мышц рук и ног.

				4 Броски набивного мяча
75	1	15.03	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Совершенствование	1 Техника безопасности на уроках футбола. 2 Удары по воротам. 3 Ведение мяча правой и левой ногой. 4 Обучающая игра.
76	1	16.03	Акробатика- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 Строевые упражнения на месте и в движении. 2 Контрольный норматив: Жонглирование мячом. 3 Игровые упражнения 5х5. 4 Обучающая игра.
77	1	20.03	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину.	1 Игровые упражнения 4х4. 2 Остановка мяча опускающегося мяча подошвой. 3 Резанный удар внешней частью подъёма. 4 Удары по воротам серединой подъёма.
78	1	22.03	Вводный новая тема Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.)	1 Бег на месте с переходом на бег прямой. 2 Контрольный норматив: передача мяча с 5 м с отскоком от стены за 30 сек. 3 Футбол по упрощённым правилам. 4 Бросок мяча ворота с места.
79	1	23.03	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. 2 Удары по воротам с разного расстояния. 3 Встречная эстафета с мячами. 4 Упражнения для мышц ног.
80	1	3.04	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 Удары по воротам с разного расстояния. 2 Ввод мяча из-за боковой линии. 3 Угловой удар. 4 Обучающая игра 4х4
81	1	5.04	Вводный новая тема Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики	1 Упражнения на полосе препятствий. 2 Контрольный норматив: бег на 1000 м. 3 Приседания со скакалкой. 4 Подвижная игра.
82	1	6.04	-комбинация из ранее	1 Упражнения в парах.

			изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками Совершенствование	2 Контрольный норматив: передача мяча внешней стороной стопы. 3 Обучающая игра. 4 Двусторонняя игра 7x7 .
83	1	10.04	Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Совершенствование	1 Бег 1200м. 2 Упражнения для мышц пресса. 3 Обучение взаимодействию в нападении. 4 Упражнения для восстановления дыхания.
84	1	12.04	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов Упражнения с гантелями, гириями Совершенствование	1 Специальные упражнения легкоатлета. 2 Контрольный норматив: метание мяча на дальность с 3-4 м. 3 Старт и стартовый разбег. 4 Эстафета.
85	1	13.04	Вводный новая тема Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.	1 Ходьба с переход на бег. 2 Повторение ранее пройденных упражнений. 3 Ведения мяча с обводом стоя. 4 Освоение индивидуальной техники защиты.
86	1	17.04	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости. Совершенствование	1 Бег в медленном темпе. 2 Передача мяча в парах. 3 Бег с резким торможением и переменной направления. 4 Бадминтон.
87	1	19.04	Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 Легкоатлетические виды спорта. 2 Равномерный бег до 1000м (без учёта времени). 3 Специальные прыжковые упражнения. 4 Подвижная игра.
88	1	20.04	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 Повтор строевых упражнений в движении. 2 Контрольный норматив: 10 ударов внутренней стороной стопы. 3 Упражнения для мышц спины. 4 Бег в медленном темпе.
89	1	24.04	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты	1 Удары по мячу средней частью лба. 2 Финты в условиях использования игровых упражнений. 3 Ввод мяча изученными способами на дальность. 4 Элементы игры вратаря.
90	1	26.04	Метание гранаты (500 гр д., 7 Совершенствование и подготовка	1 Упражнения для метаний. 2 Метание мяча разного диаметра на дальность.

				3 Бег в свободном темпе до 6 мин. 4 Упражнения для мышц ног.
91	1	27.04	Метание гранаты (500 гр	1 Двусторонняя игра. 2 Кроссовая подготовка. 3 Упражнения для восстановления дыхания. 4 Пионербол.
92	1	3.05	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 Строевые упражнения на месте. 2 Контрольный норматив: кросс 1000м. 3 Игра в бадминтон. 4 Броски футбольного мяча на дальность.
93	1	4.05	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 Упражнения на полосе препятствий. 2 Эстафета с мячами . 3 Питание юного легкоатлета. 4 Футбол. Волейбол.
94	1	10.05	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 Равномерный бег 15 мин. 2 Футбол по упрощённым правилам. 3 Подвижные игры эстафеты с мячом. 4 История Российского футбола.
95	1	11.05	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 Бег 800м. 2 Остановка мяча бедром и грудью. 3 Групповые действия в нападении. 4 Спортивный режим и питание юного футболиста.
96	1	15.05	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км.	1 Специальные упражнения легкоатлета. 2 Контрольный норматив: поднимание туловища из положения сидя за 1 мин. 3 Правила поведения соревнований по прыжкам, бегу и метанию. 4 Прыжки через скакалку.
97	1	17.05	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 2 км. Совершенствование	1 Жонглирование мячом ногою, бедром, головою. 2 Контрольный норматив: одиннадцатиметровый удар. 3 Упражнения на перекладине. 4 Подвижная игра.
98	1	18.05	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 Перемещение игрока по футбольной площадке. 2 Удары по воротам с разных положений. 3 Угловой удар. 4 Двусторонняя игра.

99	1	22.05	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	<ul style="list-style-type: none"> 1 Равномерный бег 10 мин. 2 Упражнения для мышц рук и ног. 3 Профилактика травматизма на уроках лёгкой атлетике. 4 Прыжки разного характера.
100	1	24.05	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> 1 Эстафеты с мячом. 2 Игра вратаря: выбивания мяча с земли. 3 Обучающая игра. 4 Прыжки через скакалку.
101	1	25.05	Преодоление полосы препятствий Совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> 1 Специальные упражнения легкоатлета. 2 Контрольный норматив: поднимание туловища из положения сидя за 1 мин. 3 Правила поведения соревнований по прыжкам, бегу и метанию. 4 Прыжки через скакалку
102	1	29.05	Резервный урок	<ul style="list-style-type: none"> 1 Эстафеты с мячом. 2 Игра вратаря: выбивания мяча с земли. 3 Обучающая игра. 4 Прыжки через скакалку.
103	1		Резервный урок	<ul style="list-style-type: none"> 1 Эстафеты с мячом. 2 Игра вратаря: выбивания мяча с земли. 3 Обучающая игра. 4 Прыжки через скакалку.