


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  
Г.А.Казаринова

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 30.08.2022 г. № 385  
Директор МБОУ СОШ № 1

И.И.Ганеев



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

Класс: 10 «А», 10 «Б»

Учитель: Капля Григорий Анатольевич

Количество часов: 103

## 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	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Финиш бега на различные дистанции.	1 Правила игры в футбол. 2 Ведение мяча внешней стороной стопы. 3 Удары по воротам. 4 Футбол по упрощённым правилам.
3	1	7.09	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. 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	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. 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	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. 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	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. 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	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. 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	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростно – силовых способностей. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1 Ведение мяча внешней стороной стопы. 2 Удары по воротам из разных положений. 3 Техника игры вратаря. 4 Игровые упражнения 5х 5.
9	1	21.09	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. 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	1 Общая физическая подготовка. 2 Специальные упражнения юного

			по ТБ.	легкоатлета. 3 Бег на дистанцию 1000 м. 4 Упражнения для восстановления дыхания.
17	1	10.10	Ловля мяча с полутскока; двусторонняя игра. Совершенствование	1 Игровые упражнения 5x5. 2 Техника игры в нападении. 3 Броски мяча из-за головы. 4 Игра в бадминтон.
18	1	12.10	Передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении Совершенствование	1 Метание малого мяча на дальность 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;	1 Техника безопасности на уроках гимнастики.



			двусторонняя игра. Совершенствование	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. Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1 Акробатические упражнение. 2 Контрольный норматив: два кувырка вперёд, два кувырка назад. 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. 2 Контрольный 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. 4 Перетягивание каната.
45	1	21.12	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю)	1 Строевые упражнения на месте и в движении.

			Упражнения с гантелями, Развитие силовых способностей.	2 Контрольный норматив: Жонглирование мячом. 3 Игровые упражнения 5х5. 4 Обучающая игра.
46	1	22.12	Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 Специальная физическая подготовка. 2 Лазание по вертикальному канату. 3 Упражнения со скакалкой. 4 Стойка на руках ( с помощью).
47	1	26.12	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 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. 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	1 Обучающая игра 5X5.

			норматив	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	1 Достижение российских

			российских волейболистов.	волейболистов. 2Взаимодействие игроков в защите. 3Групповые 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 упрощённым 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. комбинация из ранее изученных элементов. Совершенствование	1Техника безопасности на уроках футбола. 2 Удары по воротам. 3Ведение 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 5x5. 4 Обучающая игра.
77	1	20.03	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину.	1 Игровые упражнения 4x4. 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	1Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. 2Удары 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	1 Удары по воротам с разного расстояния. 2 Ввод мяча из-за боковой линии. 3 Угловой удар. 4 Обучающая игра 4x4

			способностей. Совершенствование	
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 изученных элементов со скакалкой, гантелями, гирей, прыжками Совершенствование	1 Упражнения в парах. 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 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.	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.. 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. 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: поднятие 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,	1 Перемещение игрока по футбольной площадке. 2 Удары по воротам с разных



			<p>скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.</p> <p>Совершенствование</p>	<p>положений.</p> <p>3 Угловой удар.</p> <p>4 Двусторонняя игра.</p>
99	1	22.05	<p>Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.</p>	<p>1 Равномерный бег 10 мин.</p> <p>2 Упражнения для мышц рук и ног.</p> <p>3 Профилактика травматизма на уроках лёгкой атлетике.</p> <p>4 Прыжки разного характера.</p>
100	1	24.05	<p>Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.</p> <p>Совершенствование</p>	<p>1 Эстафеты с мячом.</p> <p>2 Игра вратаря: выбивания мяча с земли.</p> <p>3 Обучающая игра.</p> <p>4 Прыжки через скакалку.</p>
101	1	25.05	<p>Преодоление полосы препятствий</p> <p>Совершенствование</p>	<p>1 Специальные упражнения легкоатлета.</p> <p>2 Контрольный норматив: поднимание туловища из положения сидя за 1 мин.</p> <p>3 Правила поведения соревнований по прыжкам, бегу и метанию.</p> <p>4 Прыжки через скакалку</p>
102	1	29.05	<p>Контрольные нормативы.</p>	<p>1 Эстафеты с мячом.</p> <p>2 Игра вратаря: выбивания мяча с земли.</p> <p>3 Обучающая игра.</p> <p>4 Прыжки через скакалку.</p>
103	1		<p>Подведение итога.</p>	<p>1 Эстафеты с мячом.</p> <p>2 Игра вратаря: выбивания мяча с земли.</p> <p>3 Обучающая игра.</p> <p>4 Прыжки через скакалку.</p>

