

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура для 10 класса разработана в соответствии с:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее ФГОС ООО, утвержденного приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, внесены изменения приказом МОиН РФ от 29 декабря 2014 года №1644, приказом МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577);
- Письмом МОиН РТ от 3 марта 2016 года №1815/16 «О направлении рекомендаций по составлению образовательной программы и рабочих программ учебных предметов».
- Основной образовательной программы ООО МБОУ «СОШ №16», утвержденной приказом № 222 от 17.08.2016;
- Учебного плана МБОУ «СОШ №16» на 2016-2021 учебный год, утвержденного приказом № 255 от 20.08.2016;
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса в соответствии с ФГОС НОО и ООО, утвержденного приказом № 224 от 20.08. 2016

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю в 5-8,10 классе-105 часов, в 9,11 классах-102 часа.

Цель программы - формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего и общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и

оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и доминантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для

самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
 - способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
 - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
- Промежуточная аттестация в форме зачета и годовой оценки.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 100 м, с	16	15,5	15,0	14,5	18,0	17,5	17,0
			17	15,0	14,5	14,2	17,8	17,0	16,5
2	Координационные	Челночный бег 4х9 м, с	16	10,3	10,0	9,6	11,0	10,8	10,4
			17	9,9	9,7	9,5	11,2	10,8	10,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	169	191	226	128	148	181
			17	183	200	227	133	148	175
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	25	22	20	23	20	18
			17	26	24	22	22	19	17
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	16	6	9	11	11	15	18
			17	6,0	9,0	15,0	10,0	13,0	17,0

6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) кол-во раз	16	12	16	22	4	9	15
		На низкой перекладине из виса лёжа (девочки) кол-во раз	17	8	10	12	4	8	13

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации В.В. Путина от 24 марта 2014г. №172 с 1 сентября 2014г. в Российской Федерации вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)- программная и нормативная основа физического воспитания.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) в 10 классе соответствует IV СТУПЕНИ

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 - 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	9	10	16

	(количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание мяча весом спортивного снаряда 700 грамм юноши, 500 грамм девушки	27	32	38	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)				19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км девушки, 5 км юноши по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция 10 метров (очки)	15	20	25	15	20	25
11.	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	18	25	30	18	25	30

	дистанция 10 метров (очки)						
12	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) испытаний	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	6	7	8	6	7	8

Учебно-методический комплект: Образовательная программа ориентирована на использование учебного пособия: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы»: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /В.И. Лях.- 2-е изд. – М: Просвещение, 2012. – 104 с. Поурочные разработки по физической культуре к учебникам М.Я. Виленского, В.И.Ляха, 7 класс, Москва «Вако», 2015г.

Дополнительная литература для учащихся:

1. Бойко А. Нет средства равноценного. – М: ФиС, № 4, 1999.
2. Учебник В.И.Ляха, А.А.Зданевич «Физическая культура 5-6-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского, Просвещение, 2011г.
3. Колосков А. Оптимальная программа оздоровительных тренировок. – Физкультура и спорт. № 9, 2001.
4. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому Москва. Физкультура и спорт. 1983г.
5. Савельева, Ю. Ревматизм, радикулит, остеохондроз / Ю.Савельева. – М: РИПОЛ классик, 2005.

Источники информации и средства обучения

1. Абзалов Р.А. Физическая культура: учебное пособие / – Казань: Магариф, 2005.
2. Хайрутдинов С.С. Физическое воспитание учащихся на основе разноуровневого подхода и использования педагогической диагностики – Казань: РИЦ «Школа», 2007.
3. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине / - М: ФиС, 1988.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия - М:ФиС, 1989.
5. Карповский Г.К. ФиС в повышении работоспособности и учебно-трудовой интенсивности студентов. Теория и практика ФК - № 10, 1987.
6. Амосова Т.Ю. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой – М: РИПОЛ классик, 2005.
7. Семенов Ю.И. Навык плавания каждому. Москва. Физкультура и спорт

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Коли честв о часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся или основные формы внеурочной деятельности обучающихся	
	Базовая часть	63		
1.	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек, оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по баскетболу.</p>	В проц есе урока	<p>Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности. Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов. Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад. Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки.</p>	

2.	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательных систем.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Основы туристической подготовки.</p> <p>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p>	В проц ессе урока	<p>Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.</p> <p>Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>
3.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>		
3.1.	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>Мальчики: ОРУ с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p>Девочки: ОРУ с обручами, булавами, большим мячом, палками. наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.</p> <p>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой,</p>	18	<p>Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.</p> <p>Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.</p> <p>Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, уметь находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p>

	<p>броски набивного мяча</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Сгибание и разгибание рук (ГТО). Поднимание туловища (ГТО). Подтягивание из виса (ГТО). Судейство соревнований по гимнастике. Наклон вперед с прямыми ногами на полу (ГТО).</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Судейство соревнований. Перетягивание каната, борьба на руках (армрестлинг)</p>		
3.2.	<p>Легкая атлетика</p> <p>Спринтерский бег: Высокий старт. Бег с ускорением. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег 60 м (ГТО). Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега (ГТО). Бег 2000м (ГТО). Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча весом 150 гр. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п, в цель и на дальность (обеими руками). Спортивное ориентирование. Кроссовая подготовка.</p>	22	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать режим физической нагрузки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение беговых, метательных и прыжковых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Применять различные упражнения на развитие выносливости и скоростных способностей. Выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.</p>

	Кросс по пересеченной местности. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, или стойку, дистанция 5 м. Туристический поход 5000 м. Судейство соревнований по легкой атлетике		
3.3.	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Бег на лыжах 1000 м, 2000 м (ГТО). Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Судейство соревнований</p>	18	<p>Описывать технику одновременного одношажного хода, попеременного двухшажного хода; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м). Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м - девочки и 2000 м - мальчики). Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p>
3.4	Вариативная часть	42	

4.	<p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:5, 3:3</p>	10	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности.</p>
----	---	----	---

<p>Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Бег с ускорениями, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p>	<p>11</p>	<p>Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативности нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильности их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать</p>
<p>Нижняя прямая подача мяча через сетку Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов), Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Судейство соревнований.</p>		<p>с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника. Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки . Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры).</p>

<p>Мини-футбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.</p>	5	<p>Использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности. Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
<p>Плавание: старты. Повороты. Выполнение плавательных упражнений. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Правила соревнований и определение победителей. Название упражнений и основные признаки плавания. Судейство соревнований.</p>	6	<p>Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p>
<p>Бадминтон: Стойки и перемещения. Техника выполнения короткой подачи. Правила игры. Стойки и перемещения. Техника выполнения ударов слева, сверху и снизу. Двусторонняя игра. Развитие быстроты и ловкости. Стойки и перемещения. Техника выполнения ударов слева, сверху и снизу. Двусторонняя игра. Развитие быстроты и ловкости. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передачи в парах через сетку. Высоко-далекая подача. Двусторонняя игра. Развитие быстроты и ловкости. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передачи в парах через сетку. Высоко-далекая подача. Двусторонняя игра. Развитие выносливости. Судейство соревнований по бадминтону. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений.</p>	5	<p>Описывать технику выполнения ударов слева и права анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику передачи мяча разными способами во время игровой деятельности.</p>

	<p>Единоборства с элементами национальной борьбы Стойка и передвижение в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение. Виды единоборств. Освобождение от захватов. Подвижная игра «Выталкивание из круга». Оказание первой помощи при травмах. Гигиена борца. Силовые упражнения и единоборства в парах. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемов страховки.</p>	5	<p>Описывают технику выполнения приемов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают технику безопасности.</p>
4.1			105

Календарно-тематическое планирование

№ урока (сквоз ная нумер ация)	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
Легкая атлетика – 11 часов				
1.	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Спортивная ходьба. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	03.09	
2.	Техника спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Спортивная ходьба. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	06.09	
3.	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Спортивная ходьба. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	07.09	
4.	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	10.09	
5.	Бег на результат 60 м (ГТО). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	13.09	
6.	Прыжки в длину согнув ноги, метание малого мяча. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1	14.09	
7.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	17.09	
8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	20.09	
9.	Бросок набивного мяча с места. Прыжок в длину на результат (ГТО). Судейство соревнований по легкой атлетике.	1	21.09	
10.	Бег на длинные дистанции. Представление о темпе, скорости и объеме л/а упражнений направленных на развитие двигательных качеств. Бег 2000м (ГТО). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Правила соревнований. Развитие	1	24.09	

	выносливости.			
11.	Бег (1500м-д,2000м-м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Правила соревнований. Судейство соревнований по легкой атлетике. Развитие выносливости.	1	27.09	
Кроссовая подготовка- 6 часов				
12.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. С/и «Лепта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Скандинавская ходьба.	1	28.09	
13.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. С/и «Футбол». Развитие выносливости. Скандинавская ходьба.	1	01.10	
14.	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. С/и «Лепта». Развитие выносливости. Скандинавская ходьба.	1	04.10	
15.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. С/и «Футбол». Развитие выносливости. Скандинавская ходьба.	1	05.10	
16.	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. С/и «Футбол». Развитие выносливости. Скандинавская ходьба.	1	08.10	
17.	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Скандинавская ходьба.	1	11.10	
Баскетбол- 10 часов				
18.	Инструктаж по ТБ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1	12.10	
19.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1	15.10	
20.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.	1	18.10	
21.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1	19.10	

22.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1	22.10	
23.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	25.10	
24.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	26.10	
25.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	29.10	
26.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	08.11	
27.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	09.11	
Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов				
28	Обеспечение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	12.11	
29	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	15.11	
30	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	16.11	
31	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса	1	19.11	

	ОРУ с гимнастической палкой.			
32	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	22.11	
33	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. Разминка с элементами ритмической гимнастики. . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	23.11	
34	Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с мячами. Ритмическая гимнастика (девочки). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	26.11	
35	История возникновения и забвения античных Олимпийских игр. Ритмическая гимнастика (девочки). Акробатика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках-мальчики «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад- девочки.	1	29.11	
36	Возрождение Олимпийских игр современности. Ритмическая гимнастика (девочки). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок- мальчики. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад- девочки.. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1	30.11	
37	Столетие олимпийских стартов. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок- мальчики. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад- девочки. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1	03.12	
38	Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Акробатика. Лазание по канату в два - три приема. Развитие силовых способностей		06.12	
39	Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Акробатика. Лазание по канату в два - три приема. Развитие силовых способностей	1	07.12	
40	Название гимнастических снарядов. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре (ГТО), поднимание туловища (ГТО)	1	10.12	
41	Страховка и само страховка на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Опорный прыжок	1	13.12	
42	Правила личной гигиены. Опорный прыжок. Лазание по канату. Тест по прыжкам через скакалку. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки) (ГТО)	1	14.12	
43	Правила поведения на занятиях гимнастики. Опорный прыжок. Лазание по канату	1	17.12	

44	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Судейство соревнований по гимнастике.	1	20.12	
45	Висы на перекладине и шведской стенке. Научить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1	21.12	
Лыжная подготовка – 18 часов				
46	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви учащихся.	1	24.12	
47	Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Акробатика. Лазание по канату в два - три приема. Развитие силовых способностей	1	10.01	
48	Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Акробатика. Лазание по канату в два - три приема. Развитие силовых способностей	1	11.01	
49	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Имитация работы рук и ног. Развитие координации движений.	1	14.11	
50	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. Игра «гонка с выбыванием». Развитие быстроты.		17.01	
51	Прохождение дистанции одновременным одношажным ходом 1000 м (девочки), 2000 м (мальчики). Развитие выносливости.	1	18.01	
52	Виды лыжного спорта. Игра «Как по часам»	1	21.01	
53	Коньковый ход. Развитие выносливости.	1	24.01	
54	Применение лыжных мазей. Повторить поворот на месте махом. Развитие выносливости.	1	25.01	
55	Прохождение дистанции коньковым ходом	1	28.01	
56	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Игра «Биатлон»	1	31.01	
57	Торможение и поворот «плугом». Развитие быстроты.	1	01.02	
58	Прохождение дистанции изученным ходом 4,5 км. Развитие выносливости.	1	04.02	
59	Оказания помощи при обморожениях и травмах. Повторить подъем в гору скользящим шагом	1	07.02	
60	Техника подъемов и спусков. Развитие ловкости.	1	08.02	
61	Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 2000м (ГТО). Развитие ловкости	1	11.02	
62	Непрерывное передвижение. Эстафеты на лыжах. Судейство соревнований. Развитие быстроты.	1	14.02	Бадминтон-6 часов
63	Уход и правила хранения лыж. Игры, эстафеты на лыжах.		15.02	
Бадминтон-6 часов				
64	ТБ на занятиях по бадминтону. Стойки и перемещения. Техника выполнения короткой подачи. Правила игры.	1	18.02	

65	Стойки и перемещения. Техника выполнения ударов слева, сверху и снизу. Двусторонняя игра. Развитие быстроты и ловкости.	1	21.02	
66	Стойки и перемещения. Техника выполнения ударов слева, сверху и снизу. Двусторонняя игра. Развитие быстроты и ловкости.	1	22.02	
67	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передачи в парах через сетку. Высоко-далекая подача. Двусторонняя игра. Развитие быстроты и ловкости.	1	25.02	
68	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передачи в парах через сетку. Высоко-далекая подача. Двусторонняя игра. Развитие выносливости. Судейство соревнований по бадминтону.	1	28.02	
69	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передачи в парах через сетку. Удары слева, сверху и снизу. Высоко-далекая подача. Двусторонняя игра. Развитие выносливости. Судейство соревнований по бадминтону.	1	01.03	

Плавание -6 часов Теория

70	Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания.	1	04.03	
71	Старты. Повороты. Выполнение плавательных упражнений.	1	07.03	
72	Способы освобождения от захватов тонущего.	1	08.03	
73	Способы транспортировки пострадавшего в воде.	1	11.03	
74	Правила соревнований и определение победителей.	1	14.03	
75	Название упражнений и основные признаки плавания. Судейство соревнований.	1	15.03	

Волейбол-11 часов

76	Правила ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка и перемещение в стойке. Имитационные упражнения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	18.03	
77	Терминология избранной игры. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	21.03	
78	Правила и организация избранной игры. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	22.03	
79	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	01.04	

80	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	01.04	
81	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения. Верхняя передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после передачи. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	04.04	
82	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения. Верхняя, нижняя передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после передачи. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	05.04	
83	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения. Верхняя, нижняя передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после передачи. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	08.04	
84	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения. Верхняя, нижняя передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	11.04	
85	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения. Верхняя, нижняя передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	12.04	
86	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения. Верхняя, нижняя передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	15.04	
Единоборства с элементами национальной борьбы – 4 часа				
87	Правила поведения учащихся во время занятий. Стойка и передвижение в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение. Сдача проектной работы	1	18.04	
88	Виды единоборств. Освобождение от захватов. Подвижная игра: «Выталкивание из круга». Наклон, вперед стоя с прямыми ногами (ГТО). Оказание первой помощи при травмах.	1	19.04	
89	Гигиена борца. Силовые упражнения и единоборства в парах. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемов страховки.	1	22.04	
90	Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и	1	25.04	

	кондиционных способностей. Подвижная игра с использованием национально-регионального компонента.			
Мини-футбол-5 часов				
91	Удары по воротам. Штрафные удары. Учебная игра. Развитие быстроты.	1	26.04	
92	Оценка техники остановки катящегося мяча. Судейство соревнований по мини-футболу. Развитие быстроты.	1	29.04	
93	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Развитие быстроты	1	02.05	
94	Цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков. ОРУ. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Техничко-тактические действия при организации защиты и нападения. Учебная игра. Судейство соревнований. Развитие выносливости.	1	03.05	
95	Поведение игроков в защите и нападении. ОРУ. Техничко-тактические действия при организации защиты и нападения. Судейство соревнований Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Учебная игра. Развитие выносливости.	1	06.05	
Легкая атлетика -4 часов				
96	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча 150 грамм. Развитие скоростных качеств.	1	09.05	
97	Гладкий бег по стадиону 6 минут (бег по Куперу) – на результат. Метание мяча. Судейство соревнований. Развитие выносливости			
98	Метание мяча весом 150 гр. (ГТО). Развитие координации движений			
99	Техника безопасности во время похода. Туристический поход 5 км. С проверкой туристических навыков (ГТО). Оказание первой медицинской помощи при травмах	1	10.05	
Гандбол-6 часов				
100	Техника безопасности на уроках спортивной игры гандбол. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра по упрощенным правилам. Развитие ловкости.	1	20.05	
101	Техника движений и бросков мяча. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости и быстроты.	1	23.05	
102	Техника индивидуальной защиты. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости и быстроты. Судейство соревнований.	1	25.05	
103	Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей. Учебная игра.	1	27.05	
104	Промежуточная аттестация зачет	1	31.05	

