

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное казенное учреждение «Управление образования
Исполнительного комитета Чистопольского муниципального района
Республики Татарстан»
МБОУ "Староромашкинская СОШ"

РАССМОТРЕНО


Руководитель ШМО

 Р.Р. Закирова

Протокол № 1 от «26»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР

 Л.Н. Фахретдинова

от «26» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Р.Ш. Сабитов

Приказ № 162 от «28» августа
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 10 класса

Ахметзянова Рушана Рахматулловича учителя первой квалификационной категории

МБОУ «Староромашкинская СОШ» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

2023/2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по информатике составлена на основе следующих нормативных документов:

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию; протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
3. Основной образовательной программы СОО МБОУ «Староромашкинская СОШ» от 23.08.2021 № 142;
4. Учебного плана МБОУ «Староромашкинская средняя общеобразовательная школа» 2023-2024 учебного года, утверждённого приказом №158 от 26.08.2023 года;
5. Положение о рабочих программах МБОУ «Староромашкинская СОШ», утвержденного приказом № 209 от 27.08.2016 г.;
6. Рабочей программы воспитания в МБОУ «Староромашкинская СОШ» на 2021-2026 годы приказ №141 от 27.07.2021 года;
7. Примерной рабочей программы по физической культуре и авторской программы для 10-11 классов В.И. Лях Физическая культура УМК М.Я. Валенского, В.И. Ляха и обеспечена учебниками: Физическая культура 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха – М.; Просвещение 2019.

Для реализации данной программы используются учебники, включённые в Перечень учебников, рекомендованных для использования в образовательных учреждениях РФ и соответствующих требованиям ФГОС:

Учебник: Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2019.

Программа рассчитана на 105 часов (35 учебных недель) при 3 –х часовой учебной недельной нагрузке

Содержание учебного предмета по физической культуре 10 класс

Знания о физической культуре – в процессе уроков.

Понятие о физической культуре личности. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, ВФСК ГТО. Понятие: олимпийское движение, Олимпийские игры. Международный олимпийский комитет(МОК) Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса « (ГТО)».

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Предупреждение травматизма. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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.

В разделе «Спортивные игры» В 11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика». В 11 классах усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, преодоление подъёмов. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаше, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

Терминология избранной спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.

Правила соревнований.

Лыжная подготовка

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

Практическая часть

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

Техника защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. **Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры:юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Упражнения в равновесии (девушки): комбинации из ранее освоенных элементов.

Опорные прыжки:юноши: Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания гранаты: Девушки: Метание гранаты 500 г с места на дальность.

Развитие выносливости:юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. **Девушки:** длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п. бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (девушки). Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожении.

Плавание.

Техника плавания: плавание на боку. Инструктаж по технике безопасности. Техника плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Координационные упражнения на суше. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Специальные плавательные упражнения для освобождения от одежды в воде.

Планируемые результаты изучения предмета физическая культура (по ФГОС)

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учебно – методическая литература:

1. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2019.
2. Интернет-ресурсы: referats.allbest.ru/sport/870002874.; sportbox.by/fizicheskie-uprazhneniy..; nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm

Календарно-тематическое планирование для 10 класса

№ п/п	Тема урока	План	Факт
Легкая атлетика (11часов). Спринтерский бег (5часов)			
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м).	1.09	
2	Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование.	4.09	
3	Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.	6.09	
4.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	8.09	
5.	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	11.09	
Прыжки в длину с разбега (3 часа)			
6.	Техника прыжка в длину с разбега.Отталкивание.	13.09	
7.	Техника прыжка в длину с разбега.Тестирование – подтягивание.	15.09	
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения	18.09	
Метание гранаты (3 часа)			
9.	Техника метания мяча на дальность. Челночный бег.Тестирование – бег 1000м	20.09	
10	Техника метания гранаты.	22.09	
11	Метание гранаты на дальность.	25.09	
Волейбол (16часов)			

12	ИОТ при проведении занятий по волейболу.Верхняя передача мяча в парах с шагом.	27.09	
13	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.Тестирование – прыжок в длину с места	29.09	
14	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2.10	
15	Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя...	4.10	
16	Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение.	6.10	
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра.Тестирование - поднимание туловища.	9.10	
18	Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.	11.10	
19	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	13.10	
20	Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача.	16.10	
21	Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача.	18.10	
22	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.	20.10	
23	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	23.10	
24	Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки.	25.10	
25	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.	27.10	
26	Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону.	8.11	
27	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	10.11	
Гимнастика (21 час). Висы и упоры. (11 часов).			
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.	13.11	
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	15.11	
30	Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).	17.11	
31	Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	20.11	
32	Строевые приемы. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	22.11	
33	Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	24.11	
34	Строевые приемы. Висы и упоры.	27.11	
35	Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.	29.11	
36	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	1.12	
37	Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.).	4.12	
38	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	6.12	
Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов).			
39	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.	8.12	

40	Совершенствование акробатических упражнений.	11.12	
41	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	13.12	
42	Техника длинного кувырка. Стойка на руках.	15.12	
43	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	18.12	
44	Техника опорного прыжка через коня.	20.12	
45	Совершенствование комбинации из акробатических элементов.	22.12	
46	Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину.	25.12	
47	Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.	27.12	
48	Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов.	29.12	
Лыжная подготовка (18 часов). Баскетбол (21 час)			
49	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.	10.01	
50	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	12.01	
51	Баскетбол.ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча.	15.01	
52	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	17.01	
53	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.	19.01	
54	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	22.01	
55	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	24.01	
56	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	26.01	
57	Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.	29.01	
58	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	31.01	
59	Прохождение дистанции 2 км на результат.	2.02	
60	Баскетбол. Быстрый прорыв (3 х 2).	5.02	
61	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.	7.02	
62	Совершенствовать технику спусков и подъемов.	9.02	
63	Баскетбол.Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 3).	12.02	
64	Преодоление подъемов и препятствий.	14.02	
65	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	16.02	
66	Баскетбол.Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции.	19.02	
67	Техника конькового хода.	21.02	
68	Прохождение дистанции. 5 км (д.), 6 км (ю.)	26.02	
69	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3).	28.02	

70	Совершенствование техники конькового хода.	1.03	
71	Техника конькового хода при подъеме в гору.	4.03	
72	Баскетбол.Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	6.03	
73	Прохождение дистанции. 5 км на результат.	11.03	
74	Катание с гор. Сдача задолженностей.	13.03	
	Баскетбол	15.03	
75	Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 x 2).	18.03	
76	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2).	20.03	
77	Сочетание приемов: ведение, передача,бросок. Зонная защита (2 x 1x 2)	22.03	
78	Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.	1.04	
79	Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением.	3.04	
80	Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.	5.04	
81	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	8.04	
82	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	12.04	
83	Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра.	15.04	
84	Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.	17.04	
85	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	19.04	
86	Сочетание приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты.Тестирование - поднимание туловища.	22.04	
87	Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра.	22.04	
Спортивные игры. Волейбол (5 часов)			
88	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.Тестирование – наклон вперед, стоя.	24.04	
89	Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	26.04	
90	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	29.04	
91	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	3.05	
92	Верхняя прямая подача, прием подачи. Двухсторонняя игра.Тестирование – прыжок в длину с места.	3.05	
Легкая атлетика (10 часов).Прыжок в высоту (3 часа).			
93	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	6.05	
94	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	8.05	
95	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	8.05	
Спринтерский бег. (4часа)			
96	Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон.	10.05	
97	Бег по дистанции (70-90м).Финиширование.Тестирование - бег 30м.	13.05	

98	Бег 100 м с низкого старта. Финиширование.	15.05	
99	Бег 100 м с низкого старта на результат.	15.05	
Метание мяча и гранаты (3 часа)			
100	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.	17.05	
101	Метание гранаты из различных положений. Тестирование – бег 1000м.	20.05	
102	Метание гранаты на дальность.	20.05	
	Плавание		
103	Техника плавания: плавание на боку. Инструктаж по техники безопасности	22.05	
104	Техника плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Координационные упражнения на суше.	24.05	
105	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Специальные плавательные упражнения для освобождения от одежды в воде.	24.05	