

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Чепчуговская средняя общеобразовательная школа

Высокогорского муниципального района Республики Татарстан»

“Рассмотрено”

Руководитель ШМО

Блохина /Блохина Е.Н./

Протокол № 1 от

“ 16 ” 08 2022 г.

г.

“Согласовано”

Заместитель директора по УР

Заля /Залялиева Г.И./

“ 16 ” 08 2022 г.



Рабочая программа

по физической культуре для 10 класса

Шайдуллина А.Н. учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании
педагогического
совета (Протокол № 1
от “ 16 ” 08 2022г.

2022-2023 учебный год

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права

и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание программы учебного предмета

<p>Физическая культура как область знаний.</p>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов</p>
<p>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Планирование занятий физической культурой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>
<p>Физическое совершенствование.</p>	<p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u></p>
	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика.

Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег, барьерный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание гранаты на дальность с места и с разбега. Развитие выносливости. Кроссовый бег. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег. Бег по пересеченной местности. Правила соревнований.

Спортивные игры. Баскетбол.

Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Броски в кольцо. Передача мяча. Учебная игра. Быстрый прорыв. Броски мяча после двух шагов. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Позиционное нападение. Технический прием 2 шага. Правила соревнований. Жесты судей.

Спортивные игры. Волейбол.

Инструктаж по технике Безопасности. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Учебная игра. Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар. Групповые упражнения в передаче и приеме мяча. Эстафеты. Правила соревнований. Жесты судей.

Спортивные игры. Футбол, мини-футбол.

Передвижение игрока шагом и бегом, скрестным и приставными шагами, удар по неподвижному мячу внутренней стороны стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы, удар по мячу средней частью. Учебная игра. Удар по мячу стоя на месте в парах, удары по мячу поочередно правой и левой ногами, стоя у щита; удары по мячу точно в цель; Удары по мячу в движении в ворота, передача мяча в парах, во время движения в одном направлении на расстоянии 8-10 друг от

друга. Правила соревнований. Жесты судей.

Гимнастика с основами акробатики.

Техника безопасности. Повороты в движении. Перестроения. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Опорные прыжки. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, согнув ноги. Упражнения и комбинации на перекладине. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове. Стойки на голове. Лазание по канату в два приема, без помощи ног. Атлетическая гимнастика. Гимнастические комбинации на перекладине, брусьях.

Имитация техники плавания.

Вводный инструктаж; правила ТБ на занятиях по плаванию. Упражнения по освоению с водой, Плавание способом кроль на груди, кроль на спине. Эстафетное плавание; Буксировка пострадавшего. Старт пловца. Воспитание скоростной выносливости.

Национальные виды спорта. Спортивная борьба.

Правила ТБ. Виды спортивной борьбы. Правила поведения учащихся на занятиях борьбой. Гигиена борца. Элементы национальной борьбы «Курэш». Ведение учебной схватки. Упражнения без предметов, с набивными мячами. На гимнастической стенке.

Лыжная подготовка.

Инструктаж по технике безопасности. Техника попеременно-двухшажного хода. Подъема на лыжах «елочка», «полу елочка», «лесенка». Попеременно-двухшажный ход. Коньковый ход. Прохождение учебных дистанции. Развитие выносливости. Подъемы и спуски, торможение «плугом». Преодоление склонов и впадин. Прохождение сложно-пересеченной трассы с переходом с попеременных ходов на одновременные.

ГТО. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,

предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Прикладная физическая подготовка.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела программы. Тема урока	Дата проведения		Примечание
		План	Факт	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.- 12 часов				
1	<u>Физическая культура как область знаний.</u> <i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</i> Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м.			
2	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
3	Челночный бег 4х9 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
4	Бег на короткие дистанции. Бег на результат 100 м.			
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Физическая культура как область знаний. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: Метание гранаты в системе ГТО.</i>			
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Правила соревнований.			
7	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание гранаты.			
8	Метание гранаты на дальность с места и с разбега.			
9	Прыжок в длину с места на результат. Старт на средние дистанции. Бег по дистанции 500-800 м. Эстафетный бег 4х100 м. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. <u>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</u>			

	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).			
10	<u>Прикладная физическая подготовка.</u> <i>Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;</i> Бег по дистанции 500-800 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости.			
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег на длинные дистанции. Бег на 2000, 3000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			
12	Кроссовый бег. Бег с преодолением препятствий. Барьерный бег.			
Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол- 10 часов.				
13	Стойка передвижения игрока. Ведение мяча на месте.			
14	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Броски в кольцо.			
15	Стойка передвижения игрока. Остановка прыжком. Учебная игра.			
16	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Технический прием 2 шага. Учебная игра.			
17	Ловля мяча двумя руками от груди в движениях тройках. Правила соревнований.			
18	Бросок двумя руками от головы после ловли. Учебная игра. Правила соревнований. Жесты судей.			
19	Позиционное нападение. Быстрый прорыв. Учебная игра.			
20	Передача мяча в движении. Учебная игра.			
21	Быстрый прорыв. Броски мяча после двух шагов. Учебная игра.			
22	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Учебная игра.			
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.- 18 часов.				

23	Техника безопасности. Повороты в движении. ОРУ на месте. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.			
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.			
25	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.			
26	Висы и упоры. Гимнастические комбинации на перекладине. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.			
27	Атлетическая гимнастика. Развитие силы. Упражнения с гантелями и с предметами.			
28	Опорные прыжки. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, согнув ноги. Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.			
29	Упражнения и комбинации на перекладине и брусьях.			
30	<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</i> Акробатические упражнения и комбинации.			

	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.			
31	Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Атлетическая гимнастика. Кувырок вперед и назад.			
32	Лазание по канату в два приема (без помощи ног). Атлетическая гимнастика.			
33	Гимнастические комбинации на перекладине, брусьях. Упражнения на перекладине, брусьях.			
34	Гимнастические комбинации на перекладине, брусьях. Лазание по канату на скорость.			
35	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. ОРУ в движении.			
36	Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.			
37	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.			
38	Кувырок назад из стойки на руках. Развитие силовых способностей и гибкости. Вис углом. Опорный прыжок. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.			
39	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Комплекс вольных упражнений.			
40	Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.			
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка- 18 часов.				
41	Инструктаж по техники безопасности. Закрепление стойки лыжника.			
42	Повороты, стоя на месте и движении. Прохождение дистанции 2-3 км.			
43	Повторение техники попеременно-двухшажного хода.			
44	Повторение способов подъема на лыжах «елочка», «полу елочка», «лесенка».			

45	Повторение работы без палок; работа рук и ног при передвижении ступающим, скользящим шагом ходом.			
46	Повторение способов подъемов, поворотов на месте и в движении. Прохождение дистанции ранее изученными ходами 2-3 км.			
47	Повторение техники одновременных ходов с выполнением имитации работы рук на месте без палок за середину палок.			
48	Прохождение тренировочного круга 100-200 м с выполнением одновременно одношажного хода, чередуя со ступающим и скользящим шагом, особенности работы рук и ног при коньковом ходе. Прохождение дистанции ранее изученными ходами 2-3 км. Воспитание выносливости.			
49	Повторение техники попеременно двухшажного хода, продолжение обучению конькового хода.			
50	Повторение подъемов. Повторение спусков. Игры (эстафеты). Воспитание выносливости. Прохождение дистанции свободным стилем.			
51	Повторение техники одновременно одношажного хода, повторение попеременно-двухшажного хода.			
52	Прохождение дистанции 2-3 км на время. Воспитание скоростной выносливости.			
53	Повторение подъемов и спусков, торможение «плугом».			
54	Преодоления склонов и впадин.. Прохождение дистанции 3-5 км, изученными ранее ходами. Воспитание выносливости.			
55	Повторение техники попеременно - двухшажного хода и конькового хода. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3-5 км свободным стилем. Воспитание выносливости.			
56	Прохождение сложно-пересеченной трассы с переходом с попеременных ходов на одновременные, с использованием элементов горной техники, прохождение отрезков 100-200 м по заданию учителя. Воспитание скоростной выносливости.			
57	Повторение техники конькового хода. Воспитание физических качеств - выносливости.			
58	Сдача контрольных зачетов и нормативов по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3-5 км свободным стилем.			

Физическое совершенствование. Спортивные игры. Волейбол – 18 часов			
59	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками.		
60	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Учебная игра.		
61	Нижняя прямая подача и прием мяча. Учебная игра. Правила соревнований. Жесты судей.		
62	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Учебная игра.		
63	Верхняя прямая подача и прием мяча. Учебная игра.		
64	Стойка и передвижение игрока, групповые упражнения в передаче и приеме мяча.		
65	Нижняя, верхняя прямая подача и прием мяча с подачи через волейбольную сетку. Учебная игра.		
66	Стойка и передвижение игрока, групповые упражнения в передаче и приеме мяча. Учебная игра.		
67	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, тройках. Учебная игра.		
68	Прием мяча снизу двумя руками в движениях. Учебная игра.		
69	Обучение нападающему удару. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
70	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест.		
71	Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
72	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар. Групповые упражнения в передаче и приеме мяча.		
73	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, тройках. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		
74	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Игра по упрощенным правилам.		
75	Прямой нападающий удар. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по правилам.		
76	Игра по правилам.		
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Имитация техники плавания -5 часов			

77	Вводный инструктаж; правила. Т/Б на уроках плавания, повторение техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине; способом плавания брасс; старт пловца, игры на воде, свободное плавание.			
78	Согласование работы ног и рук при плавании брасс с дыханием;			
79	Повторение ранее изученные способы плавания кроль на груди, спине.			
80	Согласование работы рук и ног в плавании способом брасс с дыханием, эстафеты.			
81	Плавание способом в целом; эстафетное плавание.			
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол -3 часа				
82	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Броски в кольцо. Передача мяча разными способами. Учебная игра.			
83	Стойка передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Технический прием 2 шага. Учебная игра.			
84	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Учебная игра.			
Спортивно - оздоровительная деятельность. ГТО – 1 час				
85	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).			
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика- 9 часов				
86	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега			
87	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега на результат. Челночный бег. Эстафетный бег.			
88	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.			
89	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Метание гранаты на дальность на результат.			

	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.			
90	Равномерный Бег 3-5 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1000 метров.			
91	Бег по пересеченной местности, барьерный бег. Перешагивание барьеров справа, слева, по центру.			
92	Бег по пересеченной местности, барьерный бег. Бег 2000, 3000 м на результат. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).			
93	Преодоление полосы препятствий. Передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности. Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Развитие скоростно-силовых качеств.			
94	Спринтерский бег. Бег на 100м на результат.			
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол, мини-футбол.- 4 часа				
95	Т/Б игры в футбол, правила соревнования, жесты судей. Ведение футбольного мяча по прямой правой, левой ногой и попеременно во время ходьбы; встречная эстафета с ведением мяча. Учебная игра.			
96	Передвижение игрока шагом и бегом, скрестным и приставными шагами, удар по неподвижному мячу внутренней стороны стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы, удар по мячу средней частью. Учебная игра.			
97	Удар по мячу стоя на месте в парах, удары по мячу поочередно правой и левой ногами, стоя у щита; удары по мячу точно в цель. Учебная игра.			
98	Удары по мячу в движении в ворота, передача мяча в парах, во время движения в одном направлении на расстоянии 8-10 друг от друга. Учебная игра.			
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта. Спортивная борьба.- 4 часа				
99	<u>Прикладная физическая подготовка.</u> Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Правила ТБ. виды спортивной борьбы. Правила поведения учащихся на занятиях			

	борьбой. Гигиена борца.			
100	Элементы национальной борьбы «курэш».			
101	Ведение учебной схватки. Упражнения без предметов, с набивными мячами.			
102	Игры. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего. Введение учебно-тренировочной схватки 2 раза по 2 мин.			