




Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
с. Ягодное муниципального района Ставропольский Самарской области

«Рассмотрено»
Руководитель
методического
объединения учителей
естественно-научных
дисциплин
 Н.А.Щердакова
протокол № 1
от «29» 08 2019 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
 Н.В.Маркушева
«30» 08 2019 г.

«Утверждаю»
Директор учреждения
ГБОУ СОШ с. Ягодное
 Ф.А.Дашкевич
от «30» 08 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 10 класса

Составитель программы:
учитель физической культуры
Громцева Татьяна Сергеевна

2019-2020 учебный год

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 10-11 класс общеобразовательной школы, составлена на основе предметной линии учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/В.И. Лях-4е издание, Просвещение-2019

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

10 класс

Обучающийся научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного

физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

10 класс

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна)
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; -навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- 10 класс**-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна)
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
 - готовность к служению Отечеству, его защите;
 - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
 - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
 - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; -навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-

исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

10 класс

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной

деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Конькобежная подготовка. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование учебного материала по физической культуре
для учащихся 10 классов
(102 часа)**

| № | Тема урока | Количество часов |
|--|--|------------------|
| Раздел 1. «Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорту» - 2 часа | | |
| 1 | Правовые основы физической культуры и спорта | 1 |
| 2 | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | 1 |
| Спортивные игры (Баскетбол) – 4 часов. | | |
| 3 | Правила поведения на уроках баскетбола. Игра: «Салка» с мячом -(повторение техники передвижений, остановок, поворотов). Ловля и передачи двумя руками от груди: на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 4 | ОФП. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Эстафета во встречных колоннах. | 1 |
| 5 | ОФП. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Учебная игра в баскетбол с применением индивидуальных и групповых действий в защите. | 1 |
| 6 | ОРУ с баскетбольными мячами. Линейная эстафета с баскетбольными мячами. | 1 |
| Легкая атлетика - 12 часов. | | |
| 7 | Беседа: «Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой». Медленный бег - 600м (дев), 800м (юн), ОРУ, СБУ в движении. Низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением 30м, 60м. | 1 |
| 8 | Беседа: « Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием». Медленный бег-600м (дев), 800м (юн). Прыжки в длину с разбега. Тестирование- бег 30м на результат. | 1 |
| 9 | Беседа: «Прикладное значение легкоатлетических упражнений». Медленный бег- 800м (дев), 1000м (юн). ОРУ, СБУ в движении. Прыжки в длину. | 1 |
| 10 | Беседа: «Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Правила соревнований». Медленный бег-800м (дев), 1000м (юн). Прыжки в длину с разбега . | 1 |
| 11 | Беседа: «Доврачебная помощь при травмах». ОРУ, СБУ. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Силовая подготовка (подтягивание в висе). Игры. | 1 |
| 12 | ОРУ, СБУ в движении. Бег-800м (дев), 1000м (юн) на результат. Спортивные | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| | игры. | |
| 13 | Прыжковые упражнения. Линейная эстафета с предметам. Метание в горизонтальную цель. Спортивные игры. | 1 |
| 14 | ОРУ со скакалкой, прыжки через неё за 30 сек. Метание в вертикальную цель. | 1 |
| 15 | ОРУ, СБУ. Круговая эстафета. Тестирование - прыжки в длину с места. Развивающие игры. | 1 |
| 16 | Бег из разных исходных положений. Прыжки через барьеры и скамейки. Прыжки через скакалку 1 мин. | 1 |
| 17 | ОРУ, СБУ , прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные, спортивные игры. | 1 |
| 18 | ОРУ, СБУ, упражнения на баллонах. Силовая подготовка - (сгибание и разгибание рук). | 1 |
| Спортивные игры (Баскетбол) - 9 часов. | | |
| 19 | ОРУ с набивными мячами. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи мяча в парах в движении. Ловля отскочившего мяча от щита. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. Правила игры. | 1 |
| 20 | Медленный бег с изменением направления . ОРУ с набивными мячами сидя и лежа на полу. Ведение и бросок мяча в кольцо с сопротивлением защитника. | 1 |
| 21 | Игра «Вызов номеров» с ведением баскетбольного мяча. Освобождение от опеки противника. Передачи «крюком» в движении. Учебная игра. Правила. Судейство. | 1 |
| 22 | ОРУ с набивными мячами, эстафета. Командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 23 | ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение и бросок по кольцу с двух шагов. Учебная игра баскетбол. Правила, судейство. | 1 |
| 24 | Бег с изменением направления, движения и темпа. Бросок одной и двумя руками в прыжке, с близкого и среднего расстояния. | 1 |
| 25 | Различные виды бега. Прыжковые упражнения. Перехват мяча. Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |
| 26 | ОРУ с набивными мячами. Линейная эстафета с ведением мяча. Броски в кольцо с разных линий. Учебная игра баскетбол. | 1 |

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| 27 | ОРУ. СБУ с прыжками. Трёхочковый бросок. Учебная игра. Правила и судейство. | 1 |
| Гимнастика - 21 час. | | |
| 28 | Ритмическая гимнастика. Круговая тренировка по станциям. | 1 |
| 29 | Беседа: «Тренировочные нагрузки. Самоконтроль». Ритмическая гимнастика. Контрольное выполнение упражнений круговой тренировки по станциям. | 1 |
| 30 | Беседа: «Техника безопасности на уроках гимнастики». ОРУ с гимнастической палкой. Повторение акробатических упражнений. Упражнения на низкой перекладине (юн), в равновесии (девушки). | 1 |
| 31 | Беседа: «Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств». Строевые упражнения. ОРУ с палкой. Акробатическое соединение из ранее освоенных упражнений. Контрольное выполнение юношами упражнения на низкой перекладине (выход силой), освоение движений в равновесии (девушки). | 1 |
| 32 | Беседа: «Оказание первой помощи при травмах». Строевые упр -я. ОРУ у гимн, стенки. Упражнения на высокой перекладине (юн), на низкой (дев). Сгибание и разгибание рук на полу (юн), с колен (дев). | 1 |
| 33 | Строевые упражнения. ОРУ с кистевым эспандером. Проверка освоения акробатической комбинации. Силовые упражнения в партере. Простейшие приёмы самомассажа и релаксации. | 1 |
| 34 | Ритмическая гимнастика. Эстафета с акробатическими элементами. Силовая подготовка. Приёмы страховки и оказания помощи одноклассникам. | 1 |
| 35 | ОРУ со скакалкой. Висы и упоры: на перекладине (юн), брусьях р/в (дев). Упражнения на мышцы пресса и спины. | 1 |
| 36 | ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах. Развитие силы рук и ног, гибкости. | 1 |
| 37 | Атлетическая гимнастика для юношей. Проверка освоения упражнений на перекладине (юн) и брусьях р/в у девочек. | 1 |
| 38 | Упражнения с отягощениями (юн). Акробатическая комбинация (дев.) : Упр. «Ласточка»-упор присев-кувырок вперёд- стойка на лопатках- наклон вперёд(складка)- полушпагат. | 1 |
| 39 | ОРУ в парах на сопротивление. Атлетическая гимнастика. Эстафета с акробатич. элементами (юн). Проверка освоения акробатической комбинации.(дев.) | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| 40 | ОРУ с гимн, скамейками. Единоборства. Выполнение контрольного норматива в подтягивании (юн). Упражнение отжимание(с колен) дев. | 1 |
| 41 | Гимнастическая полоса препятствий. Единоборства. Опорные прыжки: юноши- ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с косого разбега. Толчком одной ногой, конь в ширину110см. | 1 |
| 42 | Ритмическая гимнастика (дев.); атлетическая гимнастика(юн.) Опорные прыжки. Упр. На растяжение и расслабление. | 1 |
| 43 | Комплекс аэробных упражнений. Базовые шаги аэробики. Силовая подготовка. Упражнения на релаксацию. | 1 |
| 44 | Аэробика. Юноши – упражнения с гантелями. Девушки – упражнения в партере на определённые группы мышц. Упражнения на растяжение. | 1 |
| 45 | Модификация базовых шагов аэробики. Круговая тренировка. Корректирующие упражнения. | 1 |
| 46 | Степ аэробика. Базовые шаги степ аэробики. Основные правила степа. Упражнения с отягощениями. | 1 |
| 47 | Степ аэробика: движение рук и ног, силовая часть, растяжение. Единоборства (юноши). | 1 |
| 48 | Модификации степ шагов. Круговая тренировка с помощью степа. Корректирующие упражнения. | 1 |
| Коньки -9 час. | | |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. | 1 |
| 50 | Двух опорное скольжение с различными положениями рук. | 1 |
| 51 | Упражнение «Пружинка». Отталкивание при беге на коньках. | 1 |
| 52 | Восстановление навыков выполнения поворота «другой» вправо, влево. | 1 |
| 53 | Виды торможения. | 1 |
| 54 | Катания в посадке 4 круга. Подвижные игры. | 1 |
| 55 | Упражнение в паре: разучивание скрестного шага, постановки левого конька на наружное ребро. | 1 |
| 56 | Упражнения для совершенствования равновесия. Бег по прямой. | 1 |
| 57 | Катание в посадке на технику. Подвижные игры на коньках. | 1 |
| Спортивные игры (Волейбол) – 22 часов. | | |

| | | |
|----|---|---|
| 58 | Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
| 59 | Совершенствование техники приёма и передачи мяча. | 1 |
| 60 | Приём и передача мяча сверху в парах. Учебная игра. | 1 |
| 61 | Приём и передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Нижняя прямая подача и приём подачи снизу. Учебная игра. | 1 |
| 62 | Прыжки в полуприсяде с передачей мяча над собой. Приём мяча с выпадом и падением. | 1 |
| 63 | Челночный бег. Броски набивного мяча из разных исходных положений. Эстафета. | 1 |
| 64 | Приём и передача мяча снизу двумя руками. Совершенствование и проверка освоения приёма передачи мяча сверху двумя руками в парах. | 1 |
| 65 | Совершенствование техники подачи мяча. | 1 |
| 66 | Приём подачи снизу. Первая передача в зону 3 и вторая передача в зоны 3 и 4. | 1 |
| 67 | Эстафета с прыжками и переноской груза. Нападающий удар и одиночное блокирование. | 1 |
| 68 | Совершенствование прямого нападающего удара и одиночного блокирования, изученных приёмов и передач мяча. Правила игры в волейбол. | 1 |
| 69 | Эстафета сбегом и мячами. Игра «Волейбольный обстрел». Прыжки через скамейку за 30 сек. Учебная игра и правила игры. | 1 |
| 70 | Совершенствование техники нападающего удара. | 1 |
| 71 | Круговая тренировка. Совершенствование двигательных умений и навыков в игре волейбол. Правила игры и судейство. | 1 |

| | | |
|--------------------------|---|---|
| 72 | Приём мяча, отскочившего от сетки. Нижняя подача на точность. Учебная игра с заданием. | 1 |
| 73 | Развитие физических качеств Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии. Учебная игра с заданием. | 1 |
| 74 | Совершенствование изученных технических приёмов в групповых упражнениях. Учебная игра с заданием. | 1 |
| 75 | Оценка техники выполнения изученных технических приёмов: передача мяча стоя спиной к партнёру, многократный приём мяча снизу двумя руками, нижняя подача на точность. | 1 |
| 76 | Учебная игра в волейбол с заданием: играть в нападении через игрока передней линии, (вместо нападающего удара передача мяча в прыжке). | 1 |
| 77 | Совершенствование техники защитных действий. | 1 |
| 78 | Медленный 3 мин. Развивающие игры: «Передачи капитану», «Вызов номеров». Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 79 | Совершенствование и проверка освоения верхней прямой подачи и её приём. Игра волейбол. | 1 |
| Футбол - 6 часов. | | |
| 80 | Совершенствование техники передвижения, остановок и стоек. | |
| 81 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |
| 82 | Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | 1 |
| 83 | Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры | 1 |
| 84 | Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и | 1 |

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| | реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) | |
| 85 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | 1 |
| Лёгкая атлетика – 12 часов. | | |
| 86 | ТБ «Способы прыжков в высоту, от чего зависит результат, какие силы помогают и мешают выполнению двигательных действий». Челночный бег 3х 10 м. Прыжки в высоту с 1-3 шагов разбега. | 1 |
| 87 | Прыжковые упражнения через гимнастические скамейки и барьеры. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Контрольный тест - челночный бег 3х10 м. Подтягивание в висе. | 1 |
| 88 | Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Бег на выносливость – 6 минут. Игры с элементами волейбола. Подтягивание в висе. | 1 |
| 89 | Игры с элементами баскетбола. Выполнение учебного норматива по прыжкам в высоту с 9-11 шагов разбега. | 1 |
| 90 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 30 метров на результат (контрольный тест). . Игры с элементами футбола (юн) и пионербол (дев). | 1 |
| 91 | Прыжковые упражнения на баллонах. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Выполнение учебного норматива в беге на 60 метров. | 1 |
| 92 | Выполнение учебного норматива по прыжкам в длину с 11-13 шагов разбега. Медленный бег на выносливость 1500-2000м. | 1 |
| 93 | Медленный бег на выносливость 2км (дев) и 3км (юн). Игры с элементами футбола (юн) и пионербол (дев). | 1 |
| 94 | ОРУ со скакалкой и прыжки через неё. Тест по прыжкам в длину с места. Развивающие игры. | 1 |
| 95 | Метание в цель. Круговая эстафета. Развитие силы и быстроты. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 96 | Полоса препятствий. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Высокий старт. | 1 |
| 97 | Метание на дальность.(техника разбега). ОФП. | 1 |
| Спортивные игры (Баскетбол) — 5 часов. | | |
| 98 | Выбивание мяча при ведении. Бросок одной рукой от головы после обводки препятствия. Прыжки толчком двух ног с доставанием ориентира после небольшого разбега. Игра 5x5 с дополнительными условиями. | 1 |
| 99 | Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Два вращения на один прыжок. Игра в баскетбол 5x5, правила, судейство. | 1 |
| 100 | Учебная игра в баскетбол 5x5. Определение функций игроков в команде и соответственно их расстановка в нападении. | 1 |
| 101 | Полоса препятствий. Броски одной, двумя руками от головы в прыжке после получения мяча от партнёра. Учебная игра. | 1 |
| 102 | Игра в баскетбол с использованием изученных тактических приёмов в нападении и защите. | 1 |

