

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 10 класса по физической культуре составлена на основе примерной программы по физической культуре в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования. Рабочая программа рассчитана на 105 - часов в год. В ней предусмотрено проведение контрольного тестирования, с целью выявления уровня развития физических качеств и формирования физических умений и навыков.

**Структура документа**

Рабочая программа включает разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовки учащихся; содержание программы учебного материала с указанием числа часов, отводимых на изучение каждого блока, перечнем практических работ; календарно тематическое планирование, средства контроля, УМК.

**Целью**  физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета учащихся 10 класса:

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состо­яния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения но­выми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координацион­ных (быстроты перестроения двигательных действий, согла­сования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной ак­тивности, спортивной тренировке, значении занятий физи­ческой культурой для будущей трудовой деятельности, выпол­нении функции отцовства и материнства, подготовку к служ­бе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физически­ми упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравствен­ного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение ос­новам психической регуляции.

**требования к уровню подготовки учащихся (10 класс)**

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии средней школы должны:

Объяснять:

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского дви­жения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укрепле­нии здоровья человека, профилактике вредных привычек, ве­дении здорового образа жизни.

Характеризовать:

* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и струк­тур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физи­ческими упражнениями различной направленности и конт­роля их эффективности;
* особенности организации и проведения индивидуальных заня­тий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физичес­кими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

* личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на за­нятиях физической культурой.

Проводить:

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоро­вительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приемы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

* индивидуальные комплексы физических упражнений различ­ной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

* уровни индивидуального физического развития и двигатель­ной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функцио­нальное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.

Демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические  упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30, с | 5,0 | 5,4 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Подтягивание из виса на перекладине, кол-во раз | 10 | \_ |
| Поднимание туловища из  положения лежа на спи-  не, руки за головой, кол-  во раз за 30 сек | — | 22 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км | \_ | 10 мин 00 с |
| Кроссовый бег 3 км | 13 мин 50 с | \_ |
|  |  |  |

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); ме­тать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девуш­ки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); вы­полнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высо­той 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выпол­нять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включаю­щую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные эле­менты (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных эле­ментов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного уп­ражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: исполь­зовать различные виды физических упражнений с целью самосо­вершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психи­ческих состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в дли­ну или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: со­гласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выпол­нении упражнений критически оценивать собственные достиже­ния, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (матери­ал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спор­та), разрабатывает и определяет учитель.

**Тематическое планирование по физической культуре.10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Всего часов |
| Класс |
| 10 |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Спортивные игры (Баскетбол) | 15 |
| 3 | Спортивные игры (Волейбол) | 12 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 5 | Гимнастика с элементами ак­робатики | 22 |
| 6 | Легкая атлетика | 19 |
| 7 | Спортивные игры (Футбол) | 10 |
| 8 | Элементы единоборств | 9 |
|  | итого | 105 |

**Содержание учебного предмета**

**Содержание программ**ы носит личностный и деятельностный характер. При проведении уроков используются (беседы; работа в группах, парах; подвижные игры и соревнования). Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

**Знания о физической культуре**

Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России, СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**Способы двигательной (физкультурной)** **деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. (технических ошибок).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.

Приемы саморегуляции: аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

**Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Правила закаливания. Техника безопасности при проведении занятий в зимнее время года.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу.

**Волейбол**

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по волейболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по волейболу.

**Футбол.**

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по футболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по футболу.

**Легкая атлетика**

Терминалогия легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.Беговые упражнения. Прыжковые. Метание малого мяча.

**Упражнения общеразвивающей направленности**

Общефизическая подготовка. Упражнения направленные на развитие физических способностей(сила, координационные и кондиционные способности, скорость, гибкость, выносливость)

**Контроль уровня обученности (10 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Кол-во проверок** | **Номера уроков** |
| 1 | Бег 30 метров | 2 | 5,96 |
| 2 | Бег 60 метров | 2 | 8,98 |
| 3 | Бег 2000 м (дев), 3000 м (юн) | 2 | 11,101 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 2 | 4,91 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. | 2 | 7,93 |
| 6 | Метание гранаты на дальность | 2 | 10,99 |
| 7 | Наклон вперёд | 3 | 22,37,89 |
| 8 | Отжимания в упоре лёжа | 2 | 23,46 |
| 9 | Подтягивания в висе (юноши), поднимание туловища в положении лёжа (девушки) | 3 | 26,43,95 |
| 10 | Лыжные гонки на 2 км | 1 | 65 |
| 11 | Челночный бег 3×10 метров | 1 | 76 |
| 12 | Прыжок в высоту | 1 | 93 |
| 13 | Промежуточная аттестация | 1 | 88 |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Учебник для учащихся «Физическая культура 10-11 класс».Лях В.И. - М.: Просвещение, 2017

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | | **Кол-во**  **уроков** | **Форма контроля и дата** | **Примечания(Д.з.)** |
|  | **РАЗДЕЛ : Лёгкая атлетика.** | **12** | |  |  |
| **1** | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт.  Старт с опорой на одну руку. Низкий старт. | | 1 | 2.09 | Комплекс упр. №1 |
| **2** | Низкий старт.  Прыжок в длину с разбега. | | 1 | 4.09 | Комплекс упр. №4 |
| **3** | Общая физическая подготовка. | | 1 | 5.09 | Комплекс упр. №2 |
| **4** | КУ- прыжок в длину с места Низкий старт.  Прыжок в длину с разбега. | | 1 | КУ- прыжок в длину с места 9.09 | Комплекс упр. №5 |
| **5** | КУ- бег 30 метров.  Прыжок в длину с разбега. | | 1 | КУ- бег 30 метров  11.09 | Комплекс упр. №3 |
| **6** | Общая физическая подготовка. | | 1 | 12.09 | Комплекс упр. №6 |
| **7** | Метание гранаты (500-700 гр.) на дальность .  КУ- прыжок в длину с разбега. | | 1 | КУ- прыжок в длину с разбега.  16.09 | Бег по пересеч. местности |
| **8** | КУ- бег 100 метров.  Метание гранаты (500-700 гр.) на дальность. | | 1 | КУ- бег 100 метров  18.09 | Бег по пересеч. местности |
| **9** | Общая физическая подготовка. | | 1 | 19.09 | Бег по пересеч. местности |
| **10** | КУ- метание гранаты (500-700 гр.) на дальность. Медленный бег. | | 1 | КУ- метание гранаты (500-700 гр.) на дальность 23.09 | Бег по пересеч. местности |
| **11** | КУ- бег 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши). | | 1 | КУ- бег 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши)  .25.09 | Бег по пересеч. местности |
| **12** | Общая физическая подготовка. | | 1 | 26.09 | Бег по пересеч. местности |
|  | **РАЗДЕЛ : Баскетбол.** | | **15** |  |  |
| **13** | Инструктаж по Т.Б.  Передвижения, остановки и повороты игрока. | | 1 | 30.09 | Имитац. упр. |
| **14** | Передачи мяча в движении и ведение с сопротивлением защитника. Учебная игра. | | 1 | 2.10 | Комплекс упр. №4 |
| **15** | Общая физическая подготовка. | | 1 | 3.10 | Бег по пересеч. местности |
| **16** | Скрытые передачи.  Ведение с сопротивлением защитника. | | 1 | 7.10 | Комплекс упр. №7 |
| **17** | Скрытые передачи.  Ведение с сопротивлением защитника. | | 1 | 9.10 | Комплекс упр. №5 |
| **18** | Общая физическая подготовка. | | 1 | 10.10 | Бег по пересеч. местности |
| **19** | Скрытые передачи. Бросок по кольцу одной рукой сверху. Бросок по кольцу в прыжке. | | 1 | 14.10 | Имитац. упр. |
| **20** | Бросок по кольцу в прыжке.  Учебная игра. | | 1 | 16.10 | Комплекс упр. №8 |
| **21** | Общая физическая подготовка. | | 1 | 17.10 | Бег по пересеч. местности |
| **22** | Бросок по кольцу в прыжке.  . Учебная игра. | | 1 | КУ - наклон вперёд  21.10 | Комплекс упр. №6 |
| **23** | Тактические действия в нападении и защите.  КУ- отжимания. | | 1 | КУ- сгибание разгибание рук в упоре лежа 23.10 | Комплекс упр. №9 |
| **24** | Общая физическая подготовка. | | 1 | 24.10 | Бег по пересеч. местности |
| **25** | Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | | 1 | 6.11 | Комплекс упр. №4 |
| **26** | Тактические действия в нападении и защите.  КУ- подтягивание на перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лёжа (девушки). | | 1 | КУ- подтягивание на перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лёжа (девушки).  7.11 | Комплекс упр. №7 |
| **27** | Общая физическая подготовка. | | 1 | 11.11 | Бег по пересеч. местности |
|  | **РАЗДЕЛ : Гимнастика.** | **22** | |  |  |
| **28** | Инструктаж по Т.Б.  Повороты в движении направо, налево, кругом. | | 1 | 13.11 | Строевые упражнения |
| **29** | Мальчики: Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега через препятствие высотой 90 см. Девочки: равновесие на одной. | | 1 | 14.11 | Строевые упражнения |
| **30** | Общая физическая подготовка.  Лазание по шесту | | 1 | 18.11 | Комплекс упр. №5 |
| **31** | Мальчики: стойка руках с помощью.  Девочки: стойка на лопатках. | | 1 | 20.11 | Комплекс упр. №8 |
| **32** | Мальчики: кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девочки: стойка на лопатках. | | 1 | 21.11 | Комплекс упр. №6 |
| **33** | Общая физическая подготовка.  Лазание по шесту | | 1 | 25.11 | Комплекс упр. №9 |
| **34** | Мальчики: переворот боком. Девочки: сед углом.  Акробатическое соединение из 3-4 элементов. | | 1 | 27.11 | Комплекс упр. №4 |
| **35** | Мальчики: переворот боком. Девочки: сед углом. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. | | 1 | 28.11 | Комплекс упр. №7 |
| **36** | Общая физическая подготовка.  Лазание по шесту | | 1 | 2.12 | Комплекс упр. №5 |
| **37** | Акробатическое соединение из 3-4 элементов.  КУ- наклон вперёд. | | 1 | КУ- наклон вперёд.  4.12 | Комплекс упр. №8 |
| **38** | Мальчики: подъём разгибом. Девочки: подъем переворотом в упор, махом одной толчком другой, переворот вперёд в вис. | | 1 | 5.12 | Комплекс упр. №6 |
| **39** | Общая физическая подготовка. | | 1 | 9.12 | Комплекс упр. №5 |
| **40** | Мальчики: подъём разгибом. Девочки: подъём в упор толчком двух ног и опускания в вис углом. | | 1 | 11.12 | Комплекс упр. №9 |
| **41** | Мальчики: подъёма в упор силой. Девочки: подъём в упор толчком двух ног и опускания в вис углом. | | 1 | 12.12 | Комплекс упр. №4 |
| **42** | Общая физическая подготовка. | | 1 | 16.12 | Комплекс упр. №7 |
| **43** | Мальчики: угол в упоре. Девочки: подъём в упор толчком двух ног и опускания в вис углом. | | 1 | 18.12 | Комплекс упр. №5 |
| **44** | Мальчики: прыжок, согнув ноги Девочки: прыжок углом к снаряду толчком одной ноги  КУ - подтягивание на перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лёжа (девушки). | | 1 | КУ - подтягивание на перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лёжа (девушки).  19.12 | Комплекс упр. №8 |
| **45** | Общая физическая подготовка. | | 1 | 23.12 | Комплекс упр. №6 |
| **46** | Мальчики: прыжок, согнув ноги Девочки: прыжок углом к снаряду толчком одной ноги  КУ - отжимания . | | 1 | КУ – сгибание разгибание рук в упоре лежа 25.12 | Комплекс упр. №9 |
| **47** | Мальчики: прыжок, согнув ноги Девочки: прыжок углом к снаряду толчком одной ноги | | 1 | 26.12 | Комплекс упр. №4 |
| **48-49** | Общая физическая подготовка. | | 2 | 30.12  9.01 | Комплекс упр. №7 |
|  | **РАЗДЕЛ : Лыжная подготовка.** | | **18** |  |  |
| **50** | Инструктаж по Т.Б.  Одновременный бесшажный ход. | | 1 | 10.01 | Имитац. упр. |
| **51** | Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием. | | 1 | 13.01 | Имитац. упр. |
| **52** | Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Движение по лыжне. Эстафета. | | 1 | 15.01 | Имитац. упр. |
| **53** | Одновременный одношажный ход.  Попеременный двухшажный ход. | | 1 | 16.01 | Имитац. упр. |
| **54** | Попеременный двухшажный ход. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. | | 1 | 20.01 | Имитац. упр. |
| **55** | Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. | | 1 | 22.01 | Имитац. упр. |
| **56** | Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Работа ног коньковых ходах. | | 1 | 23.01 | Имитац. упр. |
| **57** | Отталкивание руками в одновременном одношажном коньковом ходе. | | 1 | 27.01 | Имитац. упр. |
| **58** | Отталкивание руками в одновременном одношажном коньковом ходе. Подъём "ёлочкой". Спуск. | | 1 | 29.01 | Имитац. упр. |
| **59** | Коньковый ход. Подъём "ёлочкой".  Вход в поворот. | | 1 | 30.01 | Имитац. упр. |
| **60** | Преодоление различных препятствий. Сгибание ног при преодолении бугра. | | 1 | 3.02 | Имитац. упр. |
| **61** | Спуск по склону в основной и низкой стойке. Торможение и поворот"полуплугом". Группировка при падении. | | 1 | 5.02 | Имитац. упр. |
| **62** | Спуск по склону в основной и низкой стойке. Торможение "плугом". Поворот скользящим "упором" | | 1 | 6.02 | Имитац. упр. |
| **63** | Прохождение дистанции 2-5 км. Свободным ходом (без учёта времени) Самоконтроль на занятиях. | | 1 | 10.02 | Имитац. упр. |
| **64** | Прохождение дистанции 2-5 км. Свободным ходом (без учёта времени) Самоконтроль на занятиях. | | 1 | 12.02 | Имитац. упр. |
| **65** | Прохождение дистанции 2 км (классическими ходами). | | 1 | Прохождение дистанции 2 км (классическими ходами).  13.02 | Имитац. упр. |
| **66** | Прохождение дистанции до 1 км (коньковым ходом) | | 1 | 17.02 | Имитац. упр. |
| **67** | Прохождение дистанции до 1 км (коньковым ходом) | | 1 | Прохождение дистанции до 1 км (коньковым ходом)  19.02 | Имитац. упр. |
|  | **РАЗДЕЛ : Волейбол.** | | **12** |  |  |
| **68** | Инструктаж по Т.Б.  Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения. | | 1 | 20.02 | Имитац. упр. |
| **69** | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения. Учебная игра. | | 1 | 26.02 | Имитац. упр. |
| **70** | Передача мяча у сетки. Передача мяча через сетку в прыжке. Общая физ. подготовка. | | 1 | 27.02 | Комплекс упр. №1 |
| **71** | Передача мяча у сетки. Передача мяча через сетку в прыжке. Учебная игра. | | 1 | 2.03 | Имитац. упр. |
| **72** | Подачи и приём мяча с подач.  Общая физ. подготовка. | | 1 | 4.03 | Комплекс упр. №7 |
| **73** | Подачи и приём мяча с подач.  Учебная игра. | | 1 | 5.03 | Комплекс упр. №2 |
| **74** | Подачи и приём мяча с подач.  Общая физ. подготовка. | | 1 | 11.03 | Комплекс упр. №3 |
| **75** | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. | | 1 | 12.03 | Комплекс упр. №9 |
| **76** | Прямой нападающий удар через сетку.  КУ- челночный бег 3×10 метров. | | 1 | КУ- челночный бег 3×10 метров.  16.03 | Комплекс упр. №1 |
| **77** | Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование нападающих ударов. | | 1 | 18.03 | Комплекс упр. №7 |
| **78** | Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование нападающих ударов. | | 1 | 19.03 | Комплекс упр. №2 |
| **79** | Блокирование нападающих ударов.  Учебная игра. | | 1 | 23.03 | Комплекс упр. №8 |
|  | **РАЗДЕЛ : Футбол.** | | **10** |  |  |
| **80** | Инструктаж по Т.Б.  Комбинации из основных элементов техники передвижений. | | 1 | 30.03 | Имитац. упр. |
| **81** | Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | 1 | 1.04 | Комплекс упр. №4 |
| **82** | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | 1 | 2.04 | Комплекс упр. №7 |
| **83** | Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) | | 1 | 6.04 | Комплекс упр. №5 |
| **84** | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | | 1 | 8.04 | Комплекс упр. №8 |
| **85** | Игра по упрощенным правилам. | | 1 | 9.04 | Бег по пересеч. местности |
| **86** | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. | | 1 | 13.04 | Комплекс упр. №6 |
| **87** | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. | | 1 | 15.04 | Комплекс упр. №9 |
| **88** | Промежуточная аттестация | | 1 | 16.04 | Бег по пересеч. местности |
| **89** | Учебная игра.  КУ- наклон вперёд. | | 1 | КУ- наклон вперёд  20.04 | Комплекс упр. №8 |
|  | **РАЗДЕЛ : Элементы единоборств** | | **6** |  |  |
| **90** | Инструктаж по Т.Б.  Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя | | 1 | 22.04 | Комплекс упр.  № 5 |
| **91** | Учебная страховка | | 1 | 23.04 | Комплекс упр.  № 5 |
| **92** | Силовые упражнения и единоборства в парах. | | 1 | 27.04 | Комплекс упр.  № 6 |
| **93** | Самостоятельная разминка перед поединком. Гигиена борца. | | 1 | 29.04 | Комплекс упр.  № 6 |
| **94** | Правила соревнований по одному из видов единоборств. | | 1 | 30.04 | Комплекс упр.  № 9 |
| **95** | Самоконтроль при занятиях единоборствами. | | 1 | 6.05 | Комплекс упр. №3 |
|  | **РАЗДЕЛ: Лёгкая атлетика.** | | **7** |  |  |
| **96** | Инструктаж по Т.Б.  Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием». | | 1 | 7.05 | Комплекс упр. №1 |
| **97** | Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием».  КУ- прыжок в длину с места. | | 1 | КУ- прыжок в длину с места 13.05 | Комплекс упр. №2 |
| **98** | КУ- прыжок в высоту с разбега «перешагиванием». | | 1 | КУ- прыжок в высоту с разбега «перешагиванием».  14.05 | Комплекс упр. №8 |
| **99** | Подтягивание на перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лёжа (девушки). Прыжок в длину с разбега. | | 1 | 16.05 | Комплекс упр. №9 |
| **100** | КУ- подтягивание на перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лёжа (девушки). Прыжок в длину с разбега. | | 1 | КУ- подтягивание на перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лёжа (девушки). 18.05 | Комплекс упр. №9 |
| **101** | КУ- бег 30 метров.  Прыжок в длину с разбега. | | 1 | КУ- бег 30 метров.  20.05 | Комплекс упр. №1 |
| **102** | Бег 100 метров.  Метание гранаты (500-700 гр.) на дальность. | | 1 | 21.05 | Комплекс упр. №1 |
| **103** | КУ- бег 100 метров.  Метание гранаты (500-700 гр.) на дальность. | | 1 | КУ- бег 100 метров.  25.05 | Бег по пересеченной местности |
| **104** | Метание гранаты (500-700 гр.) на дальность.  КУ- бег 2000 метров (девушки),3000 метров (юноши). | | 1 | КУ- бег 2000 метров (девушки),3000 метров (юноши).  27.05 | Бег по пересеченной местности |
| **105** | Метание гранаты (500-700 гр.) на дальность.  Бег 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши). | | 1 | 27.05 |  |