** 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 10 класс**

**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 долгую 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**

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

1. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
2. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
3. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
4. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
5. для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

1. для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

**Выпускник на базовом уровне научится:**

* 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-корригирующей 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).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

* 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.

**2. Содержание учебного предмета, курса**

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.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. 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.

**3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.**

**Ключевые воспитательные задачи:**

- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- владеть терминологией легкой атлетики;

 - знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу;

- знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;

- уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей;

- уметь выполнять страховку и самостраховку во время занятий;

- знать требования техники безопасности во время занятий и выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять;

- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - Знать терминологию избранной игры;

- знать правила и организацию проведения соревнований;

- знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;

- уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры;

- владеть навыком судейства и подготовки мест занятий;

- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Модуль воспитательной программы «Школьный урок»** | **Кол-во**  **часов** |
|  | Инструктаж по т.б. На уроках легкой атлетике .Влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История ФК. |  | 1 ч |
|  | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | Сдача норм ГТО | 1 ч |
|  | Высокий старт. Бег 30м. Стартовый разгон. Спец. Беговые упражнения. Индивидуально-ореинтированные здоровье сберегающее технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности, комплексы упражнений адаптивной ФК, оздоровительная ходьба и бег |  | 1 ч |
|  | Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития ФК в России. |  | 1 ч |
|  | Челночный бег 3 по 10м. Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. |  | 1 ч |
|  | Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Самонаблюдение и самоконтроль . Подвижные игры. Правила соревнований по легкой атлетике. | Подвижные игры | 1 ч |
|  | Роль ФК и спорта в формировании ЗОЖ, профилактика вредных привычек. Бег с ускорением. Развитие скоростной выносливости. Игры на внимание. |  | 1 ч |
|  | Спец .беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. |  | 1 ч |
|  | Комплекс упражнений с мячом. Метание малого мяча в цель, с разбега. Техника барьерного бега. |  | 1 ч |
|  | Режим дня. Самоконтроль. Метание малого мяча на дальность с места. Техника барьерного бега. |  | 1 ч |
|  | Основы ФК и здорового образа жизни. Развитие выносливости.5 мин. Бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. | Урок - соревнования | 1 ч |
|  | Развитие выносливости. 5 мин. Бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 2-3 шагов разбега. |  | 1 ч |
|  | Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики. Перестроение по 4, дроблением и сведением в колонну по одному. Висы. Подтягивание в висе. Правила соревнований по гимнастике. |  | 1 ч |
|  | Комплекс о.р.у. на гибкость. Строевые упражнения. Лазанье на гимн. стенке. Висы. Подтягивание на перекладине. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | Сдача норм ГТО | 1 ч |
|  | Акробатические упражнения. Группировка . Кувырок вперед. Страховка. Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (упоры, махи перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). |  | 1 ч |
|  | Акробатические упражнения. Группировка .Кувырок назад. Страховка. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). |  | 1 ч |
|  | Развитие координационных способностей. Строевые упражнения. Комбинации из акробатических упражнений . Лазание по канату. |  | 1 ч |
|  | Комплекс утренней гимнастики. Развитие силы. Упражнения с утяжелением. Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах. |  | 1 ч |
|  | Здоровье. З.О.Ж. Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах. |  | 1 ч |
|  | Строевая подготовка Повороты в движении. Комбинации из акробатических упражнений. (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). |  | 1 ч |
|  | Акробатика. Стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика. Эстафеты с элементами акробатики. |  | 1 ч |
|  | Дыхательная гимнастика. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. П/ и с набивным мячом. |  | 1 ч |
|  | Строевая подготовка. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок. Страховка. |  | 1 ч |
|  | Гимнастика для глаз. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Опорный прыжок. Страховка. Гимнастическая полоса препятствий. |  | 1 ч |
|  | Инструктаж по т.б. на уроках баскетбола. Правила поведения при выполнении физических упражнений. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча. |  | 1 ч |
|  | Прием и передача мяча. Ведение мяча без сопротивления защитника. Учебная игра. Правила соревнований по баскетболу. Судейство. | Учебная игра | 1 ч |
|  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта |  | 1 ч |
|  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра. Физкультминутки, физкультпаузы. |  | 1 ч |
|  | Элементы релаксации, аутотренинга. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Эстафеты с элементами баскетбола. |  | 1 ч |
|  | Бросок мяча. Ведение мяча. Развитие быстроты. Учебная игра. Первая мед помощь при ушибах, ссадинах. |  | 1 ч |
|  | Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Тактика свободного нападения. Развитие силы. Учебная игра. | Интегрированный урок с уроком ОБЖ | 1 ч |
|  | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Приемы мяча различными способами. |  | 1 ч |
|  | Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Развитие быстроты. Тактические действия игры. Учебная игра. | Учебная игра | 1 ч |
|  | Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной системы организма. Развитие быстроты. Вырывание и выбивание мяча. Действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра. |  | 1 ч |
|  | Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с разной скоростью. Учебная игра. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний « тестов» и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. | Сдача норм ГТО | 1 ч |
|  | Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с разной скоростью. Бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра. |  | 1 ч |
|  | Инструктаж по т.б. на уроках волейбола. Правила игры. Судейство. Стойка волейболиста. Правила соревнований по волейболу. | Урок - соревнование | 1 ч |
|  | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. |  | 1 ч |
|  | Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. |  | 1 ч |
|  | Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. |  | 1 ч |
|  | Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Правила игры. Судейство. |  | 1 ч |
|  | Совершенствование техники приема мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу через сетку. Техника прямой нижней подачи. |  | 1 ч |
|  | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. |  | 1 ч |
|  | Инструктаж по т.б. на уроках футбола. Правила соревнований. Судейство. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра. |  | 1 ч |
|  | Остановка мяча. Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Игра головой , использование корпуса. Ведение мяча. Правила соревнований по футболу. |  | 1 ч |
|  | Развитие ловкости. Ведение мяча. Совершенствование технических действий футболиста. Обыгрыш сближающихся противников, финты. Учебная игра. |  | 1 ч |
|  | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ футбола. Передача мяча, ведение мяча. Учебная игра. Правила игры. Судейство. |  | 1 ч |
|  | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ футбола. Учебная игра. Правила игры. Судейство. Первая мед помощь при ушибах, растяжениях. |  | 1 ч |
|  | Инструктаж по т.б. На уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Правила соревнований по лыжным гонкам. Судейство. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | Сдача норм ГТО | 1 ч |
|  | Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Развитие выносливости. Техника попеременного и одновременного двухшажного хода. |  | 1 ч |
|  | Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. |  | 1 ч |
|  | Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км |  | 1 ч |
|  | Техника бесшажного одновременного хода. Первая мед помощь при обморожении. |  | 1 ч |
|  | Техника бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км |  | 1 ч |
|  | Преодоление препятствий произвольным способом. Техника подъема «Ёлочкой». |  | 1 ч |
|  | Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «Ёлочкой» Техника спусков. |  | 1 ч |
|  | Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «Ёлочкой» Техника спусков. |  | 1 ч |
|  | Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «Лесенкой » Техника спусков. |  | 1 ч |
|  | Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «Лесенкой » Техника спусков. Правила соревнований. Судейство. |  | 1 ч |
|  | Соревнование Лыжные гонки-1км. Техника подъема «Лесенкой » Техника спусков. |  | 1 ч |
|  | Подвижные игры на лыжах. Техника спусков. |  | 1 ч |
|  | Подвижные игры на лыжах. Техника подъема «Лесенкой » Техника спусков. |  | 1 ч |
|  | Совершенствовать технику торможения «Плугом». Встречная эстафета. | Эстафета | 1 ч |
|  | Совершенствовать технику торможения «Плугом». Встречная эстафета без палок. | Эстафета | 1 ч |
|  | Развитие выносливости. Круговая эстафета. |  | 1 ч |
|  | Развитие выносливости. Круговая эстафета до 150 м. |  | 1 ч |
|  | Преодоление препятствий произвольным способом. Техника лыжных ходов. |  | 1 ч |
|  | Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3км. |  | 1 ч |
|  | Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км.Техника поворотов. |  | 1 ч |
|  | Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км.Техника поворотов. |  | 1 ч |
|  | Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км.Техника поворотов. |  | 1 ч |
|  | Эстафеты на лыжах. Круговые эстафеты. |  | 1 ч |
|  | Инструктаж по т.б. на уроках волейбола. Правила игры. Судейство. Стойка волейболиста. |  | 1 ч |
|  | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху |  | 1 ч |
|  | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху |  | 1 ч |
|  | Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа |  | 1 ч |
|  | Совершенствование техники приема мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Техника прямой нижней подачи |  | 1 ч |
|  | Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра. | Учебная игра | 1 ч |
|  | Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра. Элементы техники национальных видов спорта. |  | 1 ч |
|  | Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. |  | 1 ч |
|  | Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра. |  | 1 ч |
|  | Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейболиста. Учебная игра. |  | 1 ч |
|  | Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейболиста. Учебная игра. Правила судейства. |  | 1 ч |
|  | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. Судейство | Урок - игра | 1 ч |
|  | Инструктаж по т.б. На уроках легкой атлетике. Строевая подготовка. Беговые упражнения. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. |  | 1 ч |
|  | Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением. Техника разбега прыжка в высоту. |  | 1 ч |
|  | Техника метания малого мяча. Техника разбега прыжка в высоту. |  | 1 ч |
|  | Развитие быстроты. Старт с опорой на одну руку. метание малого мяча. |  | 1 ч |
|  | Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег до3 мин. |  | 1 ч |
|  | Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Челночный бег. 3по10м. Прыжки на скакалке. |  | 1 ч |
|  | Бег на короткую дистанцию. 30, 60м. Прыжок в высоту с разбега. Судейство. |  | 1 ч |
|  | Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости. Бег до 5 мин. |  | 1 ч |
|  | Развитие выносливости. Бросок набивного мяча. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. | Урок - эстафета | 1 ч |
|  | Прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег. Судейство. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | Сдача норм ГТО | 1 ч |
|  | Развитие выносливости. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Подвижные игры. |  | 1 ч |
|  | Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета с палочкой. Спортивная ходьба. |  | 1 ч |
|  | Кроссовая подготовка. Техника прыжка с разбега способом»согнув ноги». |  | 1 ч |
|  | Основы туристской подготовки. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Техника прыжка с разбега способом»согнув ноги. |  | 1 ч |
|  | Спец. Беговые упражнения. Многоскоки. Техника прыжка в длину с разбега способом»согнув ноги». Основные способы плавания: кроль на груди, на спине, боку с грузом в руке |  | 1 ч |
|  | Спец. Беговые упражнения. Спортивная ходьба. Многоскоки .Техника прыжка с разбега способом» согнув ноги. Подвижные игры. |  | 1 ч |
| 101 | Спец. Беговые упражнения Медленный бег с изменением направления по сигналу. Полоса препятствий. |  | 1 ч |
| 102 | Спец. Беговые упражнения Бег на длинные дистанции. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подвижные игры. |  | 1 ч |

**Приложение №1**

**Календарно тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Цель урока** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | |
| По плану | По факту |
| 1 | Инструктаж по т.б. На уроках легкой атлетике. Влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История ФК. | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 2 | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 3 | Высокий старт. Бег 30м. Стартовый разгон. Спец. Беговые упражнения. Индивидуально-ореинтированные здоровье сберегающее технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности, комплексы упражнений адаптивной ФК, оздоровительная ходьба и бег | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 4 | Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития ФК в России. | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 5 | Челночный бег 3 по 10м. Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 6 | Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Самонаблюдение и самоконтроль. Подвижные игры. Правила соревнований по легкой атлетике. | Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 7 | Роль ФК и спорта в формировании ЗОЖ, профилактика вредных привычек. Бег с ускорением. Развитие скоростной выносливости. Игры на внимание. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 8 | Спец .беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 9 | Комплекс упражнений с мячом. Метание малого мяча в цель, с разбега. Техника барьерного бега. | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 10 | Режим дня. Самоконтроль. Метание малого мяча на дальность с места. Техника барьерного бега. | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 11 | Основы ФК и здорового образа жизни. Развитие выносливости.5 мин. Бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 12 | Развитие выносливости. 5 мин. Бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 2-3 шагов разбега. | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 13 | Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики. Перестроение по 4, дроблением и сведением в колонну по одному. Висы. Подтягивание в висе. Правила соревнований по гимнастике. | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 14 | Комплекс о.р.у. на гибкость. Строевые упражнения. Лазанье на гимн. стенке. Висы. Подтягивание на перекладине. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 15 | Акробатические упражнения. Группировка . Кувырок вперед. Страховка. Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (упоры, махи перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 16 | Акробатические упражнения. Группировка. Кувырок назад. Страховка. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 17 | Развитие координационных способностей. Строевые упражнения. Комбинации из акробатических упражнений . Лазание по канату. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 18 | Комплекс утренней гимнастики. Развитие силы. Упражнения с утяжелением. Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 19 | Здоровье. З.О.Ж. Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 20 | Строевая подготовка Повороты в движении. Комбинации из акробатических упражнений. (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 21 | Акробатика. Стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика. Эстафеты с элементами акробатики. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 22 | Дыхательная гимнастика. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. П/и с набивным мячом. | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 23 | Строевая подготовка. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок. Страховка. | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 24 | Гимнастика для глаз. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Опорный прыжок. Страховка. Гимнастическая полоса препятствий. | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 25 | Инструктаж по т.б. на уроках баскетбола. Правила поведения при выполнении физических упражнений. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча. | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 26 | Прием и передача мяча. Ведение мяча без сопротивления защитника. Учебная игра. Правила соревнований по баскетболу. Судейство. | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 27 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 28 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра. Физкультминутки, физкультпаузы. | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 29 | Элементы релаксации, аутотренинга. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Эстафеты с элементами баскетбола. | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 30 | Бросок мяча. Ведение мяча. Развитие быстроты. Учебная игра. Первая мед помощь при ушибах, ссадинах. | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 31 | Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Тактика свободного нападения. Развитие силы. Учебная игра. | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 32 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Приемы мяча различными способами. | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 33 | Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Развитие быстроты. Тактические действия игры. Учебная игра. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 34 | Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной системы организма. Развитие быстроты. Вырывание и выбивание мяча. Действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 35 | Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с разной скоростью. Учебная игра. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний « тестов» и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 36 | Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с разной скоростью. Бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 37 | Инструктаж по т.б. на уроках волейбола. Правила игры. Судейство. Стойка волейболиста. Правила соревнований по волейболу. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 38 | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 39 | Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 40 | Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 41 | Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Правила игры. Судейство. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 42 | Совершенствование техники приема мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу через сетку. Техника прямой нижней подачи. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 43 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 44 | Инструктаж по т.б. на уроках футбола. Правила соревнований. Судейство. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 45 | Остановка мяча. Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Игра головой , использование корпуса. Ведение мяча. Правила соревнований по футболу. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 46 | Развитие ловкости. Ведение мяча. Совершенствование технических действий футболиста. Обыгрыш сближающихся противников, финты. Учебная игра. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 47 | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ футбола. Передача мяча, ведение мяча. Учебная игра. Правила игры. Судейство. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 48 | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ футбола. Учебная игра. Правила игры. Судейство. Первая мед помощь при ушибах, растяжениях. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 49 | Инструктаж по т.б. На уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Правила соревнований по лыжным гонкам. Судейство. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | Инструктаж по Т\б. Одновременный одношажный ход | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 50 | Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Развитие выносливости. Техника попеременного и одновременного двухшажного хода. | Одновременный одношажный ход | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 51 | Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. | Коньковый ход. Повторение. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 52 | Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км | Коньковый ход. Повторение. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 53 | Техника бесшажного одновременного хода. Первая мед помощь при обморожении. | Попеременный четырехшажный ход. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 54 | Техника бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км | Попеременный четырехшажный ход. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 55 | Преодоление препятствий произвольным способом. Техника подъема «Ёлочкой». | Переход с одновременных ходов на попеременные. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 56 | Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «Ёлочкой» Техника спусков. | Преодоление подъемов и препятствий. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 57 | Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «Ёлочкой» Техника спусков. | Торможение и поворот «плугом». | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 58 | Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «Лесенкой » Техника спусков. | Поворот на месте махом. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «Лесенкой » Техника спусков. Правила соревнований. Судейство. | Прохождение дистанции 3 км. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 60 | Соревнование Лыжные гонки-1км. Техника подъема «Лесенкой » Техника спусков. | Повороты упором. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 61 | Подвижные игры на лыжах. Техника спусков. | Переход с попеременным ходом на одновременные. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 62 | Подвижные игры на лыжах. Техника подъема «Лесенкой » Техника спусков. | Прохождение дистанции 4 км. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 63 | Совершенствовать технику торможения «Плугом». Встречная эстафета. | Прохождение дистанции 4 км. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 64 | Совершенствовать технику торможения «Плугом». Встречная эстафета без палок. | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 65 | Развитие выносливости. Круговая эстафета. | Подъемы, спуски, торможения. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 66 | Развитие выносливости. Круговая эстафета до 150 м. | Прохождение дистанции 5 км. Юноши, 3 км девушки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 67 | Преодоление препятствий произвольным способом. Техника лыжных ходов. | 3ачет. Лыжные ходы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 68 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3км. | Подъемы, спуски, торможения. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 69 | Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км. Техника поворотов. | Прохождение дистанции 5 км. Юноши, 3 км девушки. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 70 | Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км.Техника поворотов. | Прохождение дистанции 5 км. Юноши, 3 км девушки. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 71 | Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км.Техника поворотов. | 3ачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши, 3 км девушки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 72 | Эстафеты на лыжах. Круговые эстафеты. | Подъемы, спуски, торможения. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 73 | Инструктаж по т.б. на уроках волейбола. Правила игры. Судейство. Стойка волейболиста. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 74 | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 х2).* Развитие скоростных качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 75 | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 х2).* Развитие скоростных качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 76 | Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2 \*3).* Развитие скоростных качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 77 | Совершенствование техники приема мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Техника прямой нижней подачи | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2 \*3).* Развитие скоростных качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 78 | Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 \*3).* Развитие скоростных качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 79 | Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра. Элементы техники национальных видов спорта. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 \*3).* Развитие скоростных качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 80 | Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(3 х 2).* Развитие скоростных качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 81 | Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(3 х 2).* Развитие скоростных качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 82 | Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейболиста. Учебная игра. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2x1 х 2).* Развитие скоростных качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 83 | Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейболиста. Учебная игра. Правила судейства. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2x1 х 2).* Развитие скоростных качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 84 | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. Судейство | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 85 | Инструктаж по т.б. На уроках легкой атлетике. Строевая подготовка. Беговые упражнения. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. | Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 86 | Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением. Техника разбега прыжка в высоту. | Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 87 | Техника метания гранаты. Техника разбега прыжка в высоту. | Метание гранаты на точность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 88 | Развитие быстроты. Старт с опорой на одну руку. метание гранаты. | Специальные беговые упражнения. Челночный бег | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 89 | Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег до 3 мин. | Специальные беговые упражнения. Челночный бег | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 90 | Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Челночный бег. 3по10м. Прыжки на скакалке. | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 91 | Бег на короткую дистанцию. 30, 60м. Прыжок в высоту с разбега. Судейство. | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 92 | Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости. Бег до 5 мин. | Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 93 | Развитие выносливости. Бросок набивного мяча. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 94 | Прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег. Судейство. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 95 | Развитие выносливости. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Подвижные игры. | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 96 | Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета с палочкой. Спортивная ходьба. | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение легко­атлетических упражнений. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 97 | Кроссовая подготовка. Техника прыжка с разбега способом»согнув ноги». | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 98 | Основы туристской подготовки. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Техника прыжка с разбега способом»согнув ноги. | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 99 | Спец. Беговые упражнения. Многоскоки. Техника прыжка в длину с разбега способом»согнув ноги». Основные способы плавания: кроль на груди, на спине, боку с грузом в руке | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 100 | Спец. Беговые упражнения. Спортивная ходьба. Многоскоки .Техника прыжка с разбега способом» согнув ноги. Подвижные игры. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 101 | Спец. Беговые упражнения Медленный бег с изменением направления по сигналу. Полоса препятствий. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |
| 102 | Спец. Беговые упражнения Бег на длинные дистанции. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подвижные игры. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | совершенствование и закрепление навыков |  |  |