

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Солерудниковская гимназия**

Рассмотрено на заседании кафедры  
«Экология и здоровье»  
протокол № 1 от 31.08.2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

Класс: 10

Количество часов (в неделю): **3**

Количество часов (в год): **99**

Уровень: **базовый**

Учитель: **Сапожников А.Н.**

Программа разработана на основе требований к результатам освоения

основной образовательной программы **среднего** общего

образования

### **Планируемые результаты учебного предмета, курса.**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **личностных результатов**:

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение 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** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- 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;
- 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;
- 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;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- 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** характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности,

умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
  - знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
  - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
  - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
  - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
  - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
  - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
  - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
  - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
  - способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
  - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метании 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; метание граны 500гр. (девушки) и 16-27 м метание гранаты 700гр. 26-38 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); 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); **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, 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.

### **Содержание учебного предмета, курса.**

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

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

**Раздел «Гимнастика»**

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

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

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

### Тематическое планирование 10 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Содержание курса	Характеристика видов деятельности
1	<b>Основы знаний.</b> Бег 60 м.	<b>1</b> 1	Низкий старт 30-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (60-100 м). Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Демонстрировать вариативное выполнение упражнений, описывать технику
2	<b>Легкая атлетика.</b> Бег 60, 100 м.	<b>9</b> 1	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (60-100 м). Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития	Характеризовать основные способы развития скоростно

			скоростных качеств.	силовых качеств
3	Метание мяча	1	Метание гранаты на дальность с разбега. Бег по дистанции (60-100 м). Финиширование. Развитие скоростных качеств.	
4	Тесты на физическую подготовленность	1	Низкий старт 30-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (60-100 м). Финиширование. Эстафетный бег . ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	Объяснять правильность выполнения бега на короткие дистанции
5	Бег 1000 м.	1	Учетный. Бег на результат 1000 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	
6	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. ОРУ. СБУ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Описывать технику с исправлением ошибок
7	Прыжок в высоту с разбега	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Физическая культура в современном обществе.	Определять роль и значение физической культуры в обществе
8	Бег на средние дистанции.	1	СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	
9	Эстафетный бег	1	Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять упражнение для развития физических качеств
10	Тесты на физическую подготовленность	1	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча на дальность.	
11	<b>Баскетбол.</b> Спец. беговые упражнения, передвижения, держание и удержание мяча	<b>20</b> 1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей их влияние на физическое развитие.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры; определять степень утомления в процессе игры
12	Ведение мяча высокое и низкое с изменением скорости.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей их влияние на физическое развитие.	
13	Ведение, передачи мяча, бросок с ведения в прыжке	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей и их влияние на	

			физическое развитие.	
14	Ведение мяча, обводка	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	
15	Бросок мяча одной и двумя руками в движении	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
16	Ведение высокое и низкое, бросок мяча в движении с переводом мяча	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
17	Ведение мяча, бросок средний, бросок дальний	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
18	Бросок мяча после бега, бросок в прыжке	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
19	Бросок мяча после ведения, остановка на два шага	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
20	Ведение и бросок после ведения. Игра в быстром прорыве	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	

21	Игра в защите, комбинации из ранее изученных элементов	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением . Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
22	Игра 2 против 3, комбинации из ранее изученных элементов	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
23	Ведение с изменением скорости и направления, переводы мяча	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
24	Игра 3 против 2, бросок после ведения	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
25	Игра в нападении, штрафной бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
26	Игра в нападении, средний бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
27-28	Правила игры, учебная игра	2	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Развитие координационных способностей.	Применять тактические схемы в игровой ситуации
29-30	Учебная игра. Тесты на технику	2	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов	



			ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
31	<b>Гимнастика.</b> Висы и упоры	<b>16</b> 1	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор из виса (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упр. На гим. скамейке. Инструктаж по ТБ.	
32	Лазанье по канату	1	Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор из виса (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упр. На гим. скамейке.	
33	Опорный прыжок согнув ноги через козла	1	Прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
34	Лазанье по канату. Правила личной гигиены	1	Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	
35	Упражнения на перекладине, опорный прыжок	1	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор из виса (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упр. На гим. скамейке. Инструктаж по ТБ.	
36	Упражнения на равновесия. Акробатика	1	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор из виса(м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упр. На гим. скамейке.	Осваивать технику выполнения упражнения, исправлять ошибки соблюдая технику безопасности
37-38	Акробатика, стойка на руках, мост	2	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Составлять комплексы упражнений различной направленности
39-40	Акробатика. Опорный прыжок.	2	Учетный. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с предметами. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	
41-42	Упражнения на перекладине, подъем переворотом из виса в упор махом одной. Опорный	2	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор из виса (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом	

	прыжок.		(д). Подтягивание в висе. Упр. На гим. скамейке. Инструктаж по ТБ.	
43-44	Акробатика, опорный прыжок согнув ноги	2	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор из виса(м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упр. На гим. скамейке.	Осваивать технику выполнения упражнения, исправлять ошибки соблюдая технику безопасности
45-46	Упражнения на перекладине, подъем переворотом из виса в упор. Опорный прыжок.	2	Упражнения на брусьях, подъем в упор махом двумя, кувырок вперед. Повороты направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 (д). Эстафеты.	
47	<b>Лыжная подготовка.</b> Передвижения с лыжами, движение на спуске	<b>16</b> 1	Попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции 3км. (д) 5 км. (ю)	Знать требования к одежде на занятиях лыжной подготовкой
48-49	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный ход	2	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Одновременный одношажный ход, переходы с хода на ход.	Использовать умения двигаться на лыжах для организации активного отдыха
50-51	Передвижения с лыжами, движение на спуске, торможение	2	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Одновременный одношажный ход, переходы с хода на ход. Прохождение спуска в низкой стойке.	
52-53	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Одновременный одношажный ход, переходы с хода на ход.	2	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Одновременный одношажный ход, переходы с хода на ход. Прохождение спуска в низкой стойке.	
54-55	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Одновременный двухшажный ход	2	Передвижения с лыжами, Одновременный одношажный и двухшажный ход. Прохождение спуска в низкой стойке.	
56-57	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Подъем елочкой, торможение плугом.	2	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3км. (д) 5 км. (ю). Подъем в гору.	Контролировать чистоту сердечных сокращений и регулировать физическую нагрузку
58-59	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Подъем елочкой, торможение плугом.	2	Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных ходов. Торможение.	

60-61	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Одновременный безшажный ход.	2	Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных ходов. 3км. Прохождение спуска в низкой стойке переходы с хода на ход.	Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных ходов. 3км. Прохождение спуска в низкой стойке переходы с хода на ход.
62	Коньковый ход	1	Передвижение по пересеченной местности коньковым ходом 3км. Прохождение спуска в низкой стойке.	
63	<b>Волейбол.</b> Стойки, передвижения, верхняя и нижняя передача	<b>20</b> 1	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры; определять степень утомления в процессе игры
64	Стойки, передвижения. Верхняя передача мяча. Боковая подача	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	Осваивать технику выполнения упражнения, исправлять ошибки соблюдая технику безопасности
65-66	Стойки, передвижения. Верхняя передача, нижняя передача мяча.	2	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	
67-68	Стойки, передвижения. верхняя прямая подача мяча.	2	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	
69-71	Передвижения. Верхняя передача мяча. Верхняя прямая подача.	3	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	
72-73	Верхняя и нижняя передача мяча в двойках в движении.	2	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	
74-76	Верхняя и нижняя передача мяча	3	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача	Взаимодействовать со

	в движении в тройках.		мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	сверстниками в процессе игры; определять степень утомления в процессе игры
77	Верхняя и нижняя передача мяча, боковая подача.	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	
78-79	Верхняя и нижняя передача мяча. Подача нижняя и верхняя. Учебная игра	2	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	
80-82	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры; определять степень утомления в процессе игры
83-85	<b>Футбол.</b> Стойки, перемещения удары по неподвижному и катящемуся мячу.	<b>12</b> 3	Технико – тактические командные действия (взаимодействия игроков в нападении и защите). Навесы угловых. Учебная игра.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры; определять степень утомления в процессе игры
86-87	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2	Технико – тактические командные действия (взаимодействия игроков в нападении и защите). Навесы угловых. Учебная игра.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры; определять степень утомления в процессе игры
88-89	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение и обводка	2	Технико – тактические командные действия (взаимодействия игроков в нападении и защите). Дальний удар. Учебная игра.	Осваивать технику выполнения упражнения, исправлять ошибки соблюдая технику безопасности
90	Удары по мячу, навесы. Остановка мяча внутренней	1	Технико – тактические командные действия (взаимодействия игроков в нападении и защите). Учебная игра.	

	стороной стопы и подошвой. Ведение и обводка. Учебная игра.			
91-92	Удары по мячу, навесы. Ведение и обводка. Учебная игра.	2	Технико – тактические командные действия (взаимодействия игроков в нападении и защите). Игра вратаря. Учебная игра.	
93-94	Удары по мячу, навесы. Ведение и обводка. Игра вратаря. Учебная игра.	2	Технико – тактические командные действия (взаимодействия игроков в нападении и защите). Игра вратаря. Учебная игра.	
95	<b>Легкая атлетика.</b> Бег 60 м.	<b>8</b> 1	Низкий старт 30-60 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60м - 100 м. Эстафетный бег (передача палочки). ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Определять содержание и объем нагрузки
96	Метание мяча	1	Метание гранаты 500-700 гр. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60-100 м. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	Подбирать и выполнять комплексы упражнений для развития основных физических качеств
97	Тесты на физическую подготовленность.	1	100м,400м,челночный бег.	
98	Бег 100 м.	1	Учетный. Бег на результат 100 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	
99	Прыжок в длину с разбега. Тесты на физическую подготовленность	1	Прыжок в длину способом "согнув ноги" с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Метание гранаты на дальность. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие отечественного спорта. Бег 2000 м - м., 1500 м - д. СБУ. Развитие выносливости.	Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Контролировать чистоту сердечных сокращений и регулировать физическую нагрузку