Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Малобичинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании Утверждаю:

 методического совета Директор МБОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_Бобырева Е.П./ «Малобичинская СОШ»

Протокол № \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Кошкина В. М./ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

10-11 классы

 Составитель программы:

 Бозина Оксана Викторовна

 учитель физической культуры

 I квалификационная категория

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

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 передвижений;
* 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**

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**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

* 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.

**В области нравственной культуры:**

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* 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.

**В области трудовой культуры:**

* 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 самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Знания о физической культуре**

**10 класс**

**Обучающийся 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).

**Обучающийся 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.

**Уровень подготовки обучающихся:**

**10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| **Норматив** | **Показатели** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30м, сек | 4,4 | 5,1 | 5,2 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| Метание гранаты, м. | 50 | 40 | 35 | 20 | 15 | 10 |
| Бег 1000 м , мин. | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 4,30 | 5,00 | 5,30 |
| Бег 100 м, сек | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| Челночный бег 3х10 м, сек | 7,3 | 8,0 | 8,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| Прыжок в длину с места, см. | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз. (мал) | 12 | 10 | 7 |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз (дев) |  |  |  | 30 | 25 | 20 |
| Прыжок со скакалкой, 30 сек, раз. | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 65 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, 60 сек. | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
|  Бег на лыжах 1000 м, мин | 4,40 | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 6,30 | 7,10 |
| Бег на лыжах 2000 м, мин | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| Кроссовый бег 3000 м (юноши); 2000 м (девушки) | 12,40 | 13,30 | 14,30 | 10,20 | 11,15 | 12,10 |

**11 класс**

**Обучающийся 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).

**Обучающийсяполучит 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.

**Уровень подготовки обучающихся:**

**11 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Норматив** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 30м, сек | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| Бег 60 м, сек. | 8,9 | 9,1 | 9,4 | 9,8 | 10,0 | 10,2 |
| Бег 300 м, мин,сек. | 55,0 | 57,0 | 59,0 | 1,10 | 1,17 | 1,21 |
| Метание гранаты | 25 | 22 | 20 | 18 | 15 | 13 |
| Бег 1000 м, мин. | 3,30 | 3,50 | 4,20 |  |  |  |
| Бег 100 м, сек | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| Челночный бег 3х10 м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| Прыжок в длину с места, см. | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| Прыжок в длину с разбега | 4,50 | 4,30 | 4,15 | 4,00 | 3,80 | 3,50 |
| Прыжок в высоту с разбега, см. |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз. (мал) | 14 | 11 | 8 |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз (дев) |  |  |  | 25 | 20 | 18 |
| Прыжок со скакалкой, 60 сек, раз. | 70 | 65 | 55 |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, 60 сек. | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| Сгибание и разгибание рук, раз | 32 | 27 | 32 |  |  |  |
| Наклон вперед из положения сидя | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
|  Бег на лыжах 1000 м, мин | 4,30 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| Бег на лыжах 2000 м, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |

**Содержание учебного предмета**

**10 класс**

**Легкая атлетика (11 ч). 7 ч**

 ТБ на уроках. 1

Техника низкого старта 1

Техника спринтерского бега. 1

Техники бега на длинные дистанции 1

Тестирование бега на 1000 с высокого старта 1

Техника бега на короткие дистанции 1

Тестирование бега на 100 м с низкого старта 1

**Спортивные и подвижные игры (футбол) 2 ч**

Совершенствование техники передвижений и остановок 1

Совершенствование техники ударов по мячу 1

**Легкая атлетика 4 ч**

Тестирование бега на 30 м с низкого старта 1

Техника эстафетного бега 1

Передача палочки различными способами 1

Передача палочки в коридоре 1

**Подвижные и спортивные игры (волейбол) 9 ч**

Совершенствование техники приема и передач мяча 1

Прием мяча сверху (снизу) двумя руками 1

Прием мяча одной рукой с последующим падением 1

Прием мяча одной рукой в падении вперед 1

Передача мяча сверху двумя руками 1

Контрольный урок по передачам 1

Совершенствование техники подач мяча 1

Верхняя прямая подача 1

Верхняя прямая подача с вращением 1

**Гимнастика с элементами акробатики 5 ч.**

Совершенствование строевых упражнений 1

Тестирование наклона вперед из положения сидя, см 1

Освоение и совершенствование висов и упоров 1

Подъем переворотом. Подъем разгибом в сед ноги врозь 1

Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади 1

**Спортивные и подвижные игры (волейбол) 4 ч**

Совершенствование техники нападающего удара 1

Прямой нападающий удар 1

Нападающий удар с переводом 1

Контрольный урок по нападающему удару 1

**Гимнастика с элементами акробатики 4 ч**

Стойка на плечах из седа ноги врозь 1

Толчком двух ног вис углом. Тест подтягивание на перекладине 1

Соскок махом назад. Тестирование прыжка в длину с места 1

Контрольный урок по висам и упорам 1

**Спортивные и подвижные игры (волейбол) 4 ч**

Совершенствование техники защитных действий 1

Блокирование 1

Индивидуальное и групповое блокирование 1

Контрольный урок по блокированию 1

**Гимнастика с элементами акробатики 4 ч**

Освоение и совершенствование опорных прыжков 1

Прыжок ноги врозь. Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа 1

Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой 1

Контрольный урок по опорному прыжку 1

**Спортивные и подвижные игры (гандбол) 3 ч**

Совершенствование техники ведения мяча 1

Совершенствование техники бросков мяча 1

Бросок из опорного положения с сопротивлением защитника 1

**II полугодие**

**Лыжная подготовка 6 ч**

ТБ на уроках. Подготовка лыжного инвентаря 1

Попеременный четырехшажный ход 2

Попеременный четырехшажный ход 1

Переход с попеременных ходов на одновременные 2

**Легкая атлетика 1 ч**

Тестирование челночного бега 3х10 м, сек 1

**Лыжная подготовка 5 ч**

Переход с попеременных ходов на одновременные 2

Тестирование бега на лыжах 1 км, мин 1

 Подъем «полуелочкой» 2

**Гимнастика с элементами акробатики 1 ч**

Кувырки, стойка на лопатках 1

**Лыжная подготовка 2 ч**

Подъем «полуелочкой» 2

**Гимнастика с элементами акробатики 1 ч**

Лазание по канату в два приема 1

**Лыжная подготовка 9 ч**

Торможение «плугом» 2

Тестирование бега на лыжах 2 км, мин 1

Поворот «переступанием» 2

Лазание по канату в два приема 1

Поворот «переступанием» 2

Подвижные игры на лыжах 1

**Гимнастика с элементами акробатики 5 ч**

Броски набивного мяча из различных положений 1

Прыжковые упражнения 1

Опорный прыжок ноги врозь 1

Тестирование прыжка на скакалке 30 сек, раз 1

Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа 1

**Спортивные и подвижные игры (волейбол) 3 ч**

Передача мяча в парах через сетку 1

Верхняя прямая подача 1

Контрольный урок по волейболу 1

**Легкая атлетика 2 ч**

Техника высокого старта 1

Техника высокого старта на оценку 1

**Гимнастика с элементами акробатики 4 ч**

Броски набивного мяча 1

Урок круговым методом 1

Комбинации из разученных элементов 1

Упражнения для развития силы 1

**Легкая атлетика 3 ч**

Техника метания гранаты 1

Метание мяча в горизонтальную цель 1

Тестирование метания гранаты 1

**Подвижные и спортивные игры 6 ч**

Игра в гандбол по упрощенным правилам 1

Футбольные упражнения 1

Спортивная игра «Футбол» 1

Спортивная игра в баскетбол 1

Подвижные игры для развития ловкости 1

Подвижные игры и эстафеты 1

**Легкая атлетика 8 ч**

Эстафетный бег 1

Передача палочки сверху -снизу 1

Контрольный урок по эстафетному бегу 1

Совершенствование техники низкого и высокого старта 1

Тестирование бега на 300 м, сек 1

Тестирование бега на 3000 (юн) и 2000 м (дев), сек 1

Совершенствование техники высокого старта 1

Подвижные игры и эстафеты 1

**11 класс**

**Легкая атлетика 9 ч**

Легкая атлетика. ТБ на уроках 1

Совершенствование техники спринтерского бега 1

Тестирование бега на 60 м 1

Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» 1

Тестирование челночного бега 3х10 м, сек 1

Тестирование бега на дистанции 1000 м с высокого старта 1

Тестирование бега на 30 м с низкого старта 1

Освоение техники эстафетного бега 1

Передача палочки вне зоны коридора 1

**Подвижные и спортивные игры (футбол) 2 ч**

Совершенствование техники стоек, поворотов и остановок 1

Совершенствование техники ударов по мячу. 1

**Легкая атлетика 4 ч**

Передача палочки на месте, в ходьбе, в беге 1

Контрольный урок по эстафетному бегу 1

 Тестирование бега на 100 м с низкого старта 1

Встречная эстафета 1

**Подвижные и спортивные игры (волейбол) 8 ч**

Совершенствование техники приема и передачи мяча. 1

Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением 1

Прием мяча одной рукой с падением и перекатом 1

Передача мяча сверху двумя руками 1

Контрольный урок по передачам 1

Верхняя прямая подача 1

Верхняя прямая подача с вращением 1

Контрольный урок по подачам 1

**Легкая атлетика 4 ч**

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 1

Тестирование прыжка в длину с разбега 1

Тестирование прыжка в длину с места 1

Веселые старты 1

**Гимнастика с элементами акробатики 9 ч**

Совершенствование строевых упражнений. 1

Повороты в движении, перестроения из колонны по одному 1

Совершенствование висов и упоров 1

Вис согнувшись- вис прогнувшись 1

Тестирование наклона вперед из положения сидя 1

Контрольный урок по висам и упорам 1

Тестирование подъема туловища за 60 сек, раз 1

Техника опорных прыжков 1

Прыжок ноги врозь, углом с косого разбега 1

**Спортивные и подвижные игры (волейбол) 7 ч**

Совершенствование техники нападающего удара 1

Прямой нападающий удар 1

Нападающий удар с переводом 1

Блокирование: индивидуальное, групповое. 1

Совершенствование тактики игры 1

Индивидуальные и групповые тактические действия 1

Контрольный урок по волейболу 1

**Баскетбол 3 ч**

Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. 1

Приемы обыгрывания защитника 1

 Совершенствование техники ведения мяча 1

**II полугодие**

**Лыжная подготовка 9 ч**

Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности 1

Совершенствование лыжных ходов 2

Переход с хода на ход 1

Совершенствование техники спусков 2

Тестирование бега на лыжах на 1 км 1

Элементы тактики лыжных ходов 2

**Гимнастика с элементами акробатики 1 ч**

Тестирование отжимания, подтягивания 1

**Лыжная подготовка 5 ч**

Распределение сил на дистанции 2

Тестирование бега на лыжах на дистанции 2 км 1

Игры и эстафеты на лыжах 2

**Гимнастика с элементами акробатики 1 ч**

Совершенствование акробатических упражнений 1

**Лыжная подготовка 2 ч**

Игры и эстафеты на лыжах 2

**Гимнастика с элементами акробатики 1 ч**

Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках 1

**Лыжная подготовка 5 ч**

Приемы борьбы с противниками 2

Развитие физических качеств 1

Совершенствование техники подъемов и торможения 2

**Гимнастика с элементами акробатики 1 ч**

Кувырки назад, прыжки в глубину. 1

**Лыжная подготовка 2 ч**

Подъем «елочкой», торможение «плугом». 2

Гимнастика с элементами акробатики 1 ч

Комбинации из ранее разученных приемов 1

**Лыжная подготовка 2 ч**

Контрольный урок по подъемам и спускам 2

**Гимнастика с элементами акробатики 3 ч**

Комбинации из ранее изученных элементов 1

Броски набивного мяча 1

Тестирование прыжка на скакалке за 60 сек, раз 1

**Спортивные и подвижные игры (баскетбол) 5 ч**

Совершенствование техники бросков мяча 1

Бросок одной и двумя руками в прыжке 1

Броски мяча после шагов и в прыжке 1

Штрафной бросок одной и двумя руками от головы 1

Контрольный урок по штрафному броску 1

**Легкая атлетика 3 ч**

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 1

Прыжок в высоту способом «перешагивания» 1

Тестирование прыжка в высоту с разбега 1

**Подвижные и спортивные игры (гандбол, баскетбол) 9 ч**

Совершенствование ловли и передач мяча 1

Совершенствование техники ведения мяча 1

Совершенствование техники бросков мяча 1

Совершенствование техники защитных действий 1

Контрольный урок по гандболу 1

Совершенствование техники защитных действий 1

Командное нападение, взаимодействие с заслоном 1

Индивидуальные, групповые и командные действия 1

Контрольный урок по баскетболу 1

**Легкая атлетика 6 ч**

Техника метания гранаты 1

Метание различных снарядов на дальность с разбега 1

Тестирование метания гранаты 1

Тестирование бега на дистанции 300 м. 1

Тестирование бега на дистанции 2000 м 1

Подвижные игры и эстафеты 1