

**Частное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа «Общеобразовательный центр «Школа»**

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
протокол № 01  
от 29.08 2016 г.

«Согласовано»  
Зам. Директора по УВР  
Е.А. Жугина /Жугина Е. А./  
«30» августа 2016 г.

«Утверждаю»  
Директор  
ЧОУ СОШООЦ «Школа»  
Сидорова С.И.  
«30» августа 2016 г.



**Рабочая программа**  
по физической культуре  
для 10-го класса  
(105 часов в год, 3 часа в неделю)

Составлена на основе программы «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов»,  
авторы В.И. Лях, А.А Зданевич  
с учетом федерального компонента государственного стандарта.

Учебник: Физическая культура: Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений./ [В.И. Лях] - М.: Просвещение, 2014

Учитель: Щербакова Н.В.  
Рябов В.А.

**Рабочая программа по физической культуре**

**(10 классы)**

№	Тема урока	Тип урока  Кол-во часов	Планируемые результаты  (предметные)	Компетенции				Оборудование	Примечания
				Общекультурные	Учебно-логические	Коммуникативные	Управленческие		
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре» (в процессе урока)</b>									
	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями С.18	Вводный	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК.	Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	Умение применять приемы пульсометрии	Уметь регламентировать общение друг с другом и с учителем, отношение к школьному имуществу	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Наглядные пособия	
	Организация и проведение соревнований по л/а С.12	Теоретический	Знать: - положение - программу - обязанности судей, секретаря - способы	Стремление к развитию основных физических способностей,	Значение спортивно-массовых соревнований для физ. воспитания	Понимание ценности человеческой жизни.		Сантиметр, секундомер, спирометр	
	Оздоровительный бег	Комбинированный	Знать: - принципы занятий ОБ - правила проведения - методы тренировки	Стремление к развитию основных физических способностей	Организация деятельности с учётом требований её безопасности.	Взаимодействовать со взрослыми и со сверстниками	Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения с.31		
<b>Раздел программы «Физическое совершенствование»</b>									

**«Лёгкая атлетика» (12 часов)**

1	Совершенствование спринтерского бега С. 104	Комбинированный (1 час)	Знать: - основы техники низкого старта до 40 м (правильное положение тела, длина шагов) - стартовый разгон - эстафеты с бегом - развитие скоростных способностей	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Варианты низкого старта	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять способы бега		
2	Эстафетный бег С. 105	Соревновательный (1 час)	Знать: - основы техники эстафетного бега - передача эстафетной палочки - развитие скоростных способностей	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Флажки, конусы секундомер	
3	Челночный бег 3x10 м КУ	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику и варианты челночного бега - развитие координационных способностей	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр.	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.	Флажки, конусы,	
4	Совершенствование техники бега в равномерном темпе Ю: 20-25 мин, Д: 15-20 мин	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику медленного бега; - представления о темпе и скорости бега - развитие выносливости	Стремление преодолевать себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.		
5	Бег Ю: 3000 м, Д: 2000 м	Комбинированный (1 час)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега;	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости	Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Уметь контролировать эмоции при выполнении	Уметь через диалог разрешать	Флажки, конусы	

			- ТБ во время бега на местности - развитие выносливости	при выполнении беговых упражнений.		физически сложных заданий.	конфликты		
6	Бег с препятствиями	Комбинированный (1 час)	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий;	Стремление к физическому развитию.	Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Уметь через диалог разрешать конфликты	Кубики, скакалки флажки, конусы	
7	Прыжки в длину с разбега способом «согнувшись», «прогнувшись» С.108	Комбинированный (1 час)	Знать: - отталкивание с шага; - с 3-11 шагов - технику прыжка с 13-15 шагов разбега - развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр.	Совершенствовать навыки в прыжках	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упр	Скакалки	
8	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	Комбинированный (1 час)	Знать: - прыжки с 9-11 шагов - правила личной гигиены. - развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр.		Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию.		Скакалки, наглядные пособия	
9 10	Метание малого мяча в цель (1x1 м) с расстояния Ю: до 20м, Д: до 12-14м	Комбинированный (2 час)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча с места на дальность - правила игры «Лапта» - развитие координационных способностей			Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Объективно оценивать свои умения.	Малые мячи, бита	упл
11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	Комбинированный (1 час)	Знать: - метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега - развивать координационные способности.		Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом.	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.	Малые мячи, сетка, веревка	

12	Броски набивного мяча (ю-3кг, д-2кг)	Соревновательный (1 час)	Знать: - бросок двумя руками из-за головы, от груди, снизу, боком с места, с 1-4 шагов; - развитие скоростно-силовых способностей		Совершенствовать технику метания набивного мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания набивного мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании набивного мяча.	Флажки, малые мячи, щиты	
<b>«Спортивные игры - баскетбол» (18 часов)</b>									
13	<i>ТБ при занятиях спортивными играми.</i> Совершенствование стоек и перемещений игрока	Комбинированный (1 час)	Знать: - значение баскетбола для физического развития и совершенствования отдельных психических функций - передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - развивать координационные способности.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	мячи	
14	<i>Правила и организация игры в баскетбол</i> Совершенствование остановок и поворотов	Комбинированный (1 час)	Знать: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановку двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - развивать координационные способности.		Технически правильно выполнять двигательные действия.	Умение работать (играть) в команде.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	мячи	

15 16	Совершенство ловли и передачи мяча на месте С. 55	Комбинированный (2 часа)	Знать: - одной рукой снизу, сбоку - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) - развитие координационных способностей		Технически правильно выполнять двигательные действия.	Умение работать (играть) в команде.		мячи	
17 18	Совершенство ловли и передачи мяча в движении	Комбинированный (2 часа)	Знать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках) - развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении с/игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание с/игр.	Излагать правила и условия проведения с/игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время с/игр.	мячи	
19	Совершенство техники ведения мяча С.56	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику обыгрывания: вышагивание, скрестный шаг, поворот - технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости - развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении с/игр.	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.	Различать ситуации поведения в подвижных играх.	Мячи	
20	Совершенство техники ведения	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с	Осваивать универсальные умения управлять	Осваивать технику метания малого мяча.	Осваивать универсальные умения при взаимодействии	Соблюдать правила техники безопасности	мячи	упл

	мяча С. 57		пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой - развитие координационных способностей	эмоциями.		в группах.	ти при метании малого мяча.		
21	Совершенствование техники штрафных бросков мяча С.59	Соревновательный (1 час)	Знать: - двумя руками от груди; - одной или двумя руками от головы; - одной рукой от плеча - несколько команд - броски до промаха	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Проявлять быстроту и ловкость во время с/ игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время с/ игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	мячи	
22	Совершенствование техники бросков мяча С.59	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику бросков одной рукой от головы в прыжке (мальчики) и двумя руками от головы в прыжке (девочки) - броски после 2 шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния - развитие координационных способностей	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения с/игр.	Развивать выдержку, прыгучесть во время игры.		Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождений с правилами игры.	мячи	
23	Совершенствование индивидуальной техники защиты С.60	Комбинированный (1 час)	Знать: - перехват мяча - накрывания - вырывания и выбивания - правила игры; - развитие координационных способностей	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения с/игр.		Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности	мячи	
24 25	Совершенствование техники владения мячом	Комбинированный (2 часа)	Знать: - комбинацию из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - тройками, пятерками - развитие			Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.		мячи	

	С.61		координационных способностей						
26	Совершенствование техники перемещений, владений мячом	Комбинированный (1 час)	Знать: - правила игры; - комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом - развитие координационных способностей	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Совершенствовать технику владения	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	мячи	
27 28	Освоение тактики игры С.61	Комбинированный (2час)	Знать: - командное нападение(к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча) - взаимодействие с заслоном - подстраховка - развитие координационных способностей	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений.		Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.	мячи	
29 30	Овладение игрой	Соревновательный (2 час)	Знать: - правила игры; - совершенствовать игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления - игру по упрощенным правилам баскетбола - комплексное развитие психомоторных способностей	Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе.	Осваивать технику владения мячом Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге..	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	мячи	
<b>«Гимнастика с основами акробатики» (18 часов)</b>									
31	<i>ТБ при занятиях гимнасти-</i>	Комбинированный (1 час)	Знать: - правила поведения и технику безопасности на	Стремление к физическому совершенству.	Различать и выполнять строевые	Уметь сотрудничать при выполнении	Соблюдать правила техники	конусы	



	<i>кой</i> Освоение строевых упражнений С.91-92		уроках гимнастики; - перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре по восемь в движении - развитие координационных способностей	развитие и укрепление правильной осанки, координации.		совместных упражнений.	безопасности на уроках гимнастики		
32	Совершенствовать ОРУ без предметов на месте	Комбинированный (1 час)	Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - сочетание различных положений рук, ног, туловища - развитие координационных способностей	Стремление к физическому совершенству, развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	Флажки, гимнаст. палки	
33	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении	Комбинированный (1 час)	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений; - сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами	Совершенствование осанки и координации.	Выполнение строевых команд под счёт. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении и упражнений с гимнастическими палками.	Флажки, гимнастические палки	
34	Совершенствовать ОРУ с предметами	Комбинированный (1 час)	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития гибкости - Ю: с набивным и большим мячом (до 5 кг), с гателями (до 8 кг)	Развитие гибкости, ловкости.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Находить ошибки, уметь их исправлять.			

			- Д: с обручами, большим мячом, палками, скакалками						
35 36	Совершенство висов и упоров. С.93	Комбинированный (2 часа)	Знать: Ю: - подъём в упор силой Вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад Д: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, карточки	
37 38 39	Освоение акробатических упражнений	Комбинированный (3 час)	Знать: Ю: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжки в глубину высота 150-180см - Д: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках - развитие координационных способностей	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Описывать технику кувырка вперед и назад	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, карточки	
40 41	Разучить акробатическое	Комбинированный (3 час)	Знать: Ю: кувырок вперед в упор присев-стойка на голове-	Уметь демонстрировать	Выявлять характерные ошибки при		Соблюдать правила техники	Гимнастические маты	

42	соединение из 3-4 элементов. С.101		опускание в упор присев-кувырок назад-перекат назад в стойку на лопатках-перекат в упор присев...с.101 Д: комбинация из ранее изученных элементов - развитие гибкости, силы	акробатическое соединение из 3-4 элементов.	выполнении акробатических упражнений.		безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
43	Совершенствование координационных способностей С.102	Комбинированный (1 час)	Знать: Упражнения с гимнастической скамейкой, на бревне, на г\стенке	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упраж. прикладной направленности.	Гимнаст. скамейка	
44 45	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Комбинированный (2 часа)	Знать: - развитие координационных способностей	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила ТБ при выполнении г/упражнений прикладной направленности	Гимнастические маты, гимнаст скамейки, гимнаст стенки	
46	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Комбинированный (1 час)	Знать: - упр с гантелями; поднимание ног в угол; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в висе (д: в висе лёжа) - лазание по двум и одному канатам (Ю) -упр в висах и упорах (Д)	Развивать внимание, ловкость, координацию движений, формировать правильную осанку, равновесие.	Совершенствовать способы передвижения по г/ скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Гимнастические маты, флажки, г/скамейки, кубики, мешочки гимнаст. бревно	
47	Совершенствование	Комбинированный	Знать:	Проявлять	Описывать	Взаимодействовать	Взаимодействовать	Г/маты,	

48	вование скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок	ванный (2 час)	- броски набивного мяча в положении стоя от груди на дальность; тоже через голову назад; Прыжки ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см (ю), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высотой 110 см)	выносливость, силу, координацию.	универсальные действия при лазаньи по канату.	вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	ствовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	скамейки, канат	
----	--	----------------	---	----------------------------------	---	--	--	-----------------	--

**«Лыжная подготовка» (21 час)**

49	ТБ на занятиях лыжной подготовкой Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	Вводный (1 час)	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму. - оказание помощи при обморожениях и травмах - правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Наглядные пособия, лыжи, лыжные крепления, лыжные палки	
50	Значение занятий лыжным спортом. Техника лыжных ходов С.117	Комбинированный (1 час)	Знать: - занятия л/с способствуют развитию ССС, ДС, НС, закаливанию, повышению работоспособности - переход с одновременных ходов на попеременные (прямой, с прокатом, с неоконченным толчком одной палкой)	Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Лыжи, лыжные палки	
51 52	Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный (2 час)	Знать: - Бег с ускорением на 20-30м 5-6 раз с отдыхом 2-мин				Соблюдать технику безопасности на		

							занятиях лыжной подготовки		
53 54	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции, состояния лыжни. С. 124	Комбинированный (2 час)	Знать: - переход без шага; - переход через шаг; переход через два шага С.130	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		Лыжи, лыжные палки	
55	Развитие выносливости	Комбинированный (1 час)	Знать: - применение лыжных мазей - менять направление движения на лыжах. - кросс 1,5-2 км в полную силу	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.					
56 57	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах	Комбинированный (2 час)	Знать: - перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону - перепрыгивание в сторону - перелезание верхом, сидя и боком	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	Объяснять технику выполнения	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.		
58	Развитие скоростных качеств	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры «Гонка с преследованием», «Гонка с обгонами»; - менять направление движения на лыжах.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.		Лыжи, лыжные палки, эстафетные палочки, флажки	
59 60 61	Повороты переступанием в движении.	Соревновательный (3 час)	Знать: - технику поворота в движении; - как использовать изученные способы	Развитие координации.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки, эстафетные	

			перемещения на лыжах.			на улице.		палочки, флажки	
62	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	Соревновательный (1 час)	Знать: - «Эстафеты с передачей палок», «Пустое место» - правила лыжных эстафет; - менять направление движения на лыжах; - технику поворота в движении.	Проявлять качества координации, выносливость при передвижении на лыжах.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.		
63 64 65	Подъемы и спуски под уклон.	Игровой (3 час)	Знать: - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем средней протяженности - длинные подъемы; - правила игры.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	
66	Развитие выносливости	Игровой (1 час)	Знать: - 5-6 (5-8) км медленно - правила игры; - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками.	Т.Б.		
67 68 69	Элементы тактики лыжных ходов	Комбинированный (3 часа)	Знать: - распределение сил на дистанции - порядок выхода со старта - финиширование	Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Т.Б.		
<b>Элементы единоборств (9 часов)</b>									

70	Виды единоборств .Гигиена борца	Комбинированный (1 час)	Знать: Правила личной гигиены. Историю возникновения единоборств	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.	Уметь по внешним признакам определять степень утомления	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль показателей физической подготовленности		
71 72 73	Пройденный материал по приёмам единоборств	Комбинированный (3 час)	Знать: - виды силовых упражнений; - правила регулирования нагрузки; - упражнения для основных мышечных групп.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей упр. В парах	Контролировать свои действия.	Стремление к ЗОЖ, способы достижения цели.		
74 75	Силовые упр. и единоборство в парах Освобождение от захватов	Комбинированный (2 час)	Знать: Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека;	Бережное отношение к своему здоровью.	Взаимодействие в паре	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям.		
76 77	Подвижные игры	Игровой (2 часа)	Знать правила игры: «Перетягивания в парах», «Часовые и разведчики»						
78	Стойки и перемещения в стойке	Комбинированный (1 час)							
<b>«Спортивные игры - волейбол» (12 часов)</b>									
79	<i>ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и</i>	Комбинированный (1 час)	Знать: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координацион-	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.	мячи	

	перемещение игрока		ные способности.						
80	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	Комбинированный (1 час)	Знать: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) - развивать координационные способности.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	мячи	
81	Совершенствование техники приема и передач мяча С.72-74	Комбинированный (1 час)	Знать: - прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину - прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину - передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, над собой и назад - развивать координационные способности.	Проявлять силовые качества и точность.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	мячи	
82	Верхняя прямая подача С.74-76	Комбинированный (1 час)	Знать: - с вращением, без вращения - развивать координационные способности.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	мячи	
83	Нападающий удар	Комбинированный (1 час)	Знать: - прямой, с переводом - упр в парах, тройках	Стремиться побеждать, стремиться	Совершенствование техники владения	Характеризовать поступки, действия, давать	Оценивать приобретенные навыки	мячи	



	С.76			улучшить свои результаты.	мячом.	им объективную оценку на основе освоенных знаний.	владения мячом.		
84 85	Игра по упрощенным правилам волейбола	Комбинированный (2 час)	Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках - комплексное развитие психо-моторных способностей	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.		
86	Освоение техники нижней прямой подачи	Комбинированный (1 час)	Знать: - прием мяча, отраженного сеткой - нижняя прямая подача расстояния в заданную часть площадки - развивать координационные способности, силу. - упр в парах - направление отскока мяча от сетки	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	мячи	
87	Совершенствование техники прямого нападающего удара	Комбинированный (1 час)	Знать: - при встречных передачах - из зоны 4, 2 с передачей игрока из зоны 3 - из зоны 2-4 с передачей из зон 2-4 - развивать координационные способности, силу.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения с/игр.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	мячи	
88	Совершенствование техники защитных действий С.78-79	Игровой (1 час)	Знать: - индивидуальное и групповое блокирование, - развивать координационные способности.	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	мячи	

89	Совершенствование тактики игры С.80	Игровой (1 час)	Знать: - индивидуальные, групповые, командные тактические действия <i>в нападении</i> - развивать координационные способности.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с в/ мячом.	Совершенствовать технику владения мячом.	Управлять эмоциями во время игры.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	мячи	
90	Совершенствование тактики игры С.81	Соревновательный (1 час)	Знать: - индивидуальные, групповые, командные тактические действия <i>в защите</i> - развивать координационные способности.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	мячи	
<b>«Лёгкая атлетика» (15 часов)</b>									
91 92	ТБ на занятиях по л/а Спринтерский бег	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику низкого старта, стартового разгона и финиширования - технику ускорения на короткие дистанции;	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Флажки, конусы	
93 94	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	Соревновательный (2 час)	Знать: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Формирование потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Флажки, конусы секундомер	
95 96	Челночный бег 3×10 м. КУ	Групповой (1 час)	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.	Развивать скорость, ловкость.	Описывать технику челночного бега.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Кубики, секундомер, конусы	

97 98	Совершенство кроссового бега (без учёта времени) КУ: Бег на 1000м. Лапта	Комбинированный (2 час)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.		
99 10 0	Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный (2 час)	Знать: - прыжки и многоскоки - прыжки с места; - прыжки в движении; - техника приземления.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.	Гимнастика, гимнастическое бревно	
10 1 102	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	Групповой (2 час)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Конусы, малые мячи	
103 104 105	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель.	Игровой (2 час)	Знать: - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры. - типичные ошибки при метании мяча в цель и способы их устранения	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Флажки, малые мячи, щиты	