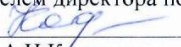
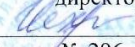


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

|                                                                                                |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>РАССМОТРЕНО:</b><br>на заседании<br>педагогического совета<br>Протокол № 1<br>от 30.08.2019 | <b>СОГЛАСОВАНО:</b><br>заместителем директора по УВР<br><br>А.И.Кадырова | <b>УТВЕРЖДАЮ:</b><br>директор школы<br> Ф.Ф.Исхакова<br>Приказ № 296-од от 30.08.2019 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

по физической культуре  
для 10 класса  
(среднее общее образование)

Составитель Орлов С.А.  
Учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

2019год.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

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.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Знания о физической культуре**

Учащиеся должны научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

Учащиеся научатся:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Учащиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; ☐ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; ☐ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять нормативные испытания норм ГТО в соответствии с возрастной ступенью.

### Виды Универсальных Учебных Действий, формируемых на уроках физической культуры

| Личностные                                | Регулятивные                                                                                             | Познавательные                                                                                                                                                                                                                                             | Коммуникативные                                                                                                           |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Самоопределение<br>2.Смысло-образование | 1.Соотнесение известного и неизвестного<br>2.Планирование<br>3.Оценка<br>4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели<br>2.Выделение необходимой информации<br>3.Структурирование<br>4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи<br>5.Рефлексия<br>6.Анализ и синтез<br>7.Сравнение<br>8.Классификации<br>9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами<br>2.Постановка вопросов<br>3.Разрешение конфликтов |

## **Содержание учебного предмета**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### **Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Баскетбол.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Лыжная подготовка**

Основы техники передвижения на лыжах. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств.

**Волейбол.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Элементы единоборств**

Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

**Практика:** Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

## Тематическое планирование

| №<br>уро<br>ка                                                     | Количество<br>часов | Тема урока                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 полугодие</b><br><b>Раздел 1 . Лёгкая атлетика (13 часов)</b> |                     |                                                                                  |
| 1                                                                  | 1                   | Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. |
| 2                                                                  | 1                   | Освоение техники спортивной ходьбы.                                              |
| 3                                                                  | 1                   | Овладение техникой преодоления полосы препятствий туристической направленности.  |
| 4                                                                  | 1                   | Овладение техникой преодоления полосы препятствий туристической направленности.  |
| 5                                                                  | 1                   | Оздоровительный бег с сочетанием спортивной ходьбой.                             |
| 6                                                                  | 1                   | Спринтерский, эстафетный бег. Совершенствование техники низкого старта.          |
| 7                                                                  | 1                   | Кроссовый бег. Развитие выносливости.                                            |
| 8                                                                  | 1                   | Кроссовый бег. Развитие выносливости.                                            |
| 9                                                                  | 1                   | Совершенствование техники прыжка в длину.                                        |

|                                       |   |                                                                                  |
|---------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------|
| 10                                    | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину.Сдача норм комплекса Г.Т.О.             |
| 11                                    | 1 | Совершенствование техники метания гранаты 500гр. 700гр.                          |
| 12                                    | 1 | Совершенствование техники метания гранаты . Сдача норм комплекса Г.Т.О.          |
| 13                                    | 1 | Техника безопасности при занятиях гимнастикой.Строевые упражнения.               |
| <b>Раздел 2. Гимнастика (14часов)</b> |   |                                                                                  |
| 14                                    | 1 | Освоение комплекса оздоровительных упражнений.Развитие гибкости.                 |
| 15                                    | 1 | Освоение комплекса оздоровительных упражнений.Развитие Скоростно-силовых качеств |
| 16                                    | 1 | Освоение комплекса упражнений адаптивной гимнастики для сколиоза,плоскостопия.   |
| 17                                    | 1 | Освоение комплекса упражнений адаптивной гимнастики для                          |
|                                       | 1 | сердечно-сосудистой системы.                                                     |
| 18                                    | 1 | Освоение комплекса упражнений адаптивной гимнастики для сколиоза,остеохондроза.  |
| 19                                    | 1 | Строевые упражнения. Изучить комбинации из акробатических упражнений.            |
| 20                                    | 1 | Строевые упражнения. Изучить комбинации из акробатических упражнений.            |
| 21                                    | 1 | Строевые упражнения. Изучить комбинации из акробатических упражнений.            |
| 22                                    | 1 | Изучить гимнастические упражнения на бревне , перекладине.                       |

|                                       |   |                                                                                                    |
|---------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23                                    | 1 | Изучить гимнастические упражнения на бревне , перекладине.                                         |
| 24                                    | 1 | Изучить гимнастические упражнения на параллельных брусьях ,низкой перекладине.                     |
| 25                                    | 1 | Изучить гимнастические упражнения на параллельных брусьях, низкой перекладине.                     |
| 26                                    | 1 | Изучить гимнастические упражнения на параллельных брусьях, низкой перекладине.                     |
| 27                                    | 1 | Сдача норм комплекса Г.Т.О. на высокой, низкой перекладинах.                                       |
| <b>Раздел 3. Баскетбол (12 часов)</b> |   |                                                                                                    |
| 28                                    | 1 | Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении . Развитие координационных способностей.       |
| 29                                    | 1 | Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении . Развитие координационных способностей.       |
| 30                                    | 1 | Совершенствовать передачу мяча и ловлю на месте ,движении . Развитие координационных способностей. |
| 31                                    | 1 | Совершенствовать передачу мяча и ловлю на месте ,движении . Развитие координационных способностей. |
| 32                                    | 1 | Совершенствовать технику броска мяча в корзину на месте и в движении.                              |
| 33                                    | 1 | Совершенствовать технику броска мяча в корзину на месте и в движении.                              |
| 34                                    | 1 | Совершенствовать групповые индивидуальные тактические действия в защите.                           |
| 35                                    | 1 | Совершенствовать групповые =индивидуальные тактические действия в нападение.                       |
| 36                                    | 1 | Совершенствовать групповые =индивидуальные тактические действия в нападении.                       |
| 37                                    | 1 | Освоение умений ,навыков в учебной игре баскетбол.                                                 |

|                                                                     |   |                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| 38                                                                  | 1 | Освоение умений ,навыков в учебной игре баскетбол.                              |
| 39                                                                  | 1 | Освоение умений ,навыков в учебной игре баскетбол.                              |
| <b>Раздел 4. Волейбол (12 часов)</b>                                |   |                                                                                 |
| 40                                                                  | 1 | Освоение специальных упражнений и технических действий в игре волейбол.         |
| 41                                                                  | 1 | Изучить технику приема мяча сверху и передача мяча на месте и движении.         |
| 42                                                                  | 1 | Изучить технику приема мяча сверху и передача мяча на месте и движении.         |
| 43                                                                  | 1 | Изучить технику приема мяча снизу и передача мяча на месте и движении           |
| 44                                                                  | 1 | Изучить технику приема мяча снизу и передача мяча на месте и движении           |
| 45                                                                  | 1 | Ознакомить с техникой верхней прямой подачи мяча.Развитие силовых способностей. |
| 46                                                                  | 1 | Ознакомить с техникой нижней прямой подачи мяча.Развитие силовых способностей.  |
| 47                                                                  | 1 | Ознакомить с техникой нападающего удара. Развитие силовых способностей.         |
| 48                                                                  | 1 | Совершенствовать умения и навыки в учебной игре волейбол.                       |
| 49                                                                  | 1 | Совершенствовать умения и навыки в учебной игре волейбол.                       |
| 50                                                                  | 1 | Совершенствовать умения и навыки в учебной игре волейбол.                       |
| 51                                                                  | 1 | Совершенствовать умения и навыки в учебной игре волейбол.                       |
| <b>2 Полугодие</b><br><b>Раздел 5. Лыжная подготовка (20 часов)</b> |   |                                                                                 |

|    |   |                                                                                 |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| 52 | 1 | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. |
| 53 | 1 | Совершенствовать технику попеременного 2-шажного хода.                          |
| 54 | 1 | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.                        |
| 55 | 1 | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода.                       |
| 56 | 1 | Совершенствовать технику лыжных ходов. Развитие выносливости.                   |
| 57 | 1 | Совершенствовать передвижение на лыжах до 5км.                                  |
| 58 | 1 | Совершенствовать применение хода в зависимости от рельефа дистанции.            |
| 59 | 1 | Изучить технику конькового хода. Развитие быстроты.                             |
| 60 | 1 | Изучить технику конькового хода. Развитие быстроты.                             |
| 61 | 1 | Совершенствовать переходс одновременных ходов на переменные.                    |
| 62 | 1 | Совершенствовать технику преодоления подъемов при прохождении дистанции.        |
| 63 | 1 | Совершенствовать технику спуска с горы и торможения.                            |
| 64 | 1 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3км.                               |
| 65 | 1 | Научить преодолению препятствий на лыжах.                                       |
| 66 | 1 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3км.и5км.                          |
| 67 | 1 | Совершенствование лыжных ходов на учебном кругу.                                |

|                                         |   |                                                                     |
|-----------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------|
| 68                                      | 1 | Прохождение дистанции 3км. 5км. Сдача норм комплекса Г.Т.О.         |
| 69                                      | 1 | Совершенствовать умения ,навыки катания с гор.                      |
| 70                                      | 1 | Прохождение дистанции 3км. 5км. Сдача норм комплекса Г.Т.О.         |
| 71                                      | 1 | Прохождение дистанции 3км. 5км. Сдача норм комплекса Г.Т.О.         |
| <b>Раздел 6. Гимнастика (6часов)</b>    |   |                                                                     |
| 72                                      | 1 | Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.                 |
| 73                                      | 1 | Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.                 |
| 74                                      | 1 | Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.                 |
| 75                                      | 1 | Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.для гибкости.    |
| 76                                      | 1 | Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики для координации. |
| 77                                      | 1 | Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики для координации. |
| <b>Раздел 7. Мини-футбол (10 часов)</b> |   |                                                                     |
| 78                                      | 1 | Совершенствовать учебную игру в мини -футбол.                       |
| 79                                      | 1 | Совершенствовать комбинации из основных элементов.                  |
| 80                                      | 2 | Совершенствовать учебную игру в мини -футбол.                       |
| 81                                      | 1 | Совершенствовать комбинации из основных элементов.                  |

|                                                  |   |                                                                       |
|--------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------|
| 82                                               | 3 | Совершенствовать учебную игру мини-футбол.                            |
| 83                                               | 2 | Совершенствовать комбинации из основных элементов.                    |
| <b>Раздел 8. Элементы единоборств (13 часов)</b> |   |                                                                       |
| 84-85                                            | 2 | Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.           |
| 86-88                                            | 3 | Техника элементов акробатики и элементы единоборства                  |
| 89-91                                            | 3 | Упражнения в равновесии. Элементы единоборства                        |
| 92-94                                            | 3 | Защита от захватов и обхватов. Техника элементов акробатики           |
| 95-96                                            | 2 | Основы тактики спортивного самбо. Упражнения в равновесии             |
| <b>Раздел 9. Лёгкая атлетика (6часов)</b>        |   |                                                                       |
| 97                                               | 1 | Бег по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования |
| 98                                               | 1 | Бег по пересеченной местности с переносом груза на плечах             |
| 99                                               | 1 | Спринтерский бег на 100м. Сдача норм ГТО                              |
| 100                                              | 1 | Кроссовый бег на 2000 м. и 3000 м. Сдача норм ГТО                     |
| 101                                              | 1 | Метание гранаты весом 500 и 700 гр. Сдача норм ГТО                    |
| 102                                              | 1 | Сдача норм комплекса ГТО                                              |
| <b>Итого: 102часов</b>                           |   |                                                                       |