

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №46
с углубленным изучением отдельных предметов

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ №12-ш46-13-629/0
от «29» августа 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По: физической культуре

Класс: 10

Количество часов: 68

Уровень: базовый

Сургут, 2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии с требованиями:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. приказов Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645, 31 декабря 2015 г. № 1578, 29 июня 2017 г. № 613);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.05.2019 №233);

Рабочая программа разработана с учётом:

Примерной программы по физической культуре и ориентирована на использование учебника «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» А. П. Матвеев. (М.: Просвещение, 2012) и ориентирована на использование учебника «Физическая культура 10-11 классы», автор А.П. Матвеев; - Москва. «Просвещение», 2020г.)

Согласно учебному плану общеобразовательного учреждения на изучение физической культуры в 10 классе отводится 68 часов в год из расчета 2 часов в неделю (34 учебных недели)

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания обучающихся 10 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Личностные результаты

- 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм

- общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
 - 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
 - 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
 - 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
 - 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
 - 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
 - 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
 - 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
 - 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
 - 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Приоритетные метапредметные образовательные результаты

Универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; - существенные связи и отношения между объектами и процессами.
--------------------------------	--

Перечень требований к уровню подготовки

№ п/п	Предметные результаты (выпускник на базовом уровне научится)	Код требования (КУ) ¹
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику 	да

	<p>профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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-корректирующей 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). 	<p>да</p> <p>да</p> <p>да</p> <p>да</p> <p>да</p> <p>да</p> <p>да</p> <p>да</p> <p>да</p> <p>да</p> <p>нет</p> <p>да</p> <p>да</p> <p>да</p>
	<p><i>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. 	<p>да</p> <p>нет</p> <p>да</p> <p>да</p> <p>да</p> <p>да</p> <p>да</p>

--	--	--

Содержание программы

№ п/п	Тема раздела	Содержание	Код контролируемого содержания (КС)
1	Знания о физической культуре	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	да
		<p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	да
		<p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	да
2	Способы физической деятельности	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>	да
		<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>	да
		<p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	да
3	Физическое совершенствование	<p>Физкультурно- оздоровительная деятельность. комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; комплексы физических упражнений различной</p>	да

		направленности; Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.	
		Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на высокой гимнастической перекладине: висы, подтягивания, подъем с переворотом. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий .	да
		Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	да
		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	да
		Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	да

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстроту	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силу	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся

Критерии оценивания различных видов работ

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Контрольные задания и тестовые упражнения по темам «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика» «Лыжные гонки», «Подвижные и спортивные игры» для основной медицинской группы составлены на основе Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе “Готов к труду и обороне”(ГТО)» и распоряжения Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г.

№ 1165р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО)».

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Компетентный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операционный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют

собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как *общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности*, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при

1	Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
2	Сгибание и разгибание рук в упоре (д)				20	15	10
3	Подтягивание на перекладине	14	11	8			

№	Тема раздела/тема урока	Дата								Используемые ресурсы	Контролируемые элементы содержания	Контролируемые умения
		план				факт						
		А	Б	В	Г	А	Б	В	Г			
1	Вводный инструктаж ИТБ 132-2017. Инструктаж на уроках легкой атлетике ИТБ 131 - 2017.									Журнал по ТБ	Знания по ТБ и ПП на уроках ФК.	Соблюдение ТБ и ПП на уроках ФК.
2	Входной контроль. Учет: Отжимания в упоре лежа. Наклон вперед из положения сидя.									Свисток, секундомер	Техника исполнения	Сохранять и увеличивать темп.
3	Специальные беговые упражнения «Кросс»									Свисток, секундомер	Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин.) преодолевать препятствия
4	Бег в равномерном темпе 15-20 мин.									Свисток, секундомер, линейка.	Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Сохранять равномерный темп.
5	Бег 60 метров.									Рулетка, линейка, секундомер.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта.
6	Прыжок в длину с разбега									Рулетка	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых	Выполнять отталкивание без

											шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	заступа. Совершать прыжок после быстрого разбега.
7	Прыжок в длину с разбега.									Свисток, секундомер	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять разбег с максимальной скоростью
8	Равномерный бег 15-20 мин.									Свисток. секундомер	Пробегать дистанцию 2 км	Соблюдать темп
9	Инструктаж на уроках спортивных игр ИТБ 129 - 2017. Ведение мяча									Инструкция и журнал по ТБ	Знание по ТБ на уроках ФК.	Соблюдение ТБ и ПП на уроках ФК.
10	Ведение мяча с изменением высоты отскока									Мячи, свисток	Техника исполнения. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Развитие скоростных качеств.	Контроль за высотой отскока.
11	Передачи мяча									Мячи, свисток	Применять в игре тактические действия .Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами и в движении. Развитие скоростных качеств.	Умение передать мяч в прыжке.
12	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках									Мячи, свисток	Применять в игре тактические действия	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
13	Бросок двумя руками от головы									Мячи, свисток	Техника исполнения. Совершенствование	Выпуск мяча. Умение выполнять в

											передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Развитие скоростных качеств.	игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
14	Ловля и передача мяча									Мячи, свисток	Техника исполнения. Передачи мяча различными способами. Развитие скоростных качеств. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции.	Контролировать площадку
15	Нападение быстрым прорывом									Мячи, свисток	Применять в игре тактические действия. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Развитие скоростных качеств. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. С сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска.) Развитие скоростных качеств.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдать правила
16	Нападение быстрым прорывом									Мячи, свисток	Применять в игре тактические действия. Применять в игре тактические действия. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Развитие скоростных качеств. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. С сопротивлением.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдать правила.

											Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска.) Развитие скоростных качеств.	
17	Учебно-тренировочная игра									Мячи, свисток	Применять в игре тактические действия	Соблюдать правила. Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
18	Учебно-тренировочная игра									Мячи, свисток	Применять в игре тактические действия	Соблюдать правила. Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
19	Инструктаж на уроках лыжной подготовки ИТБ-037 2017.									Лыжи.	Знания ТБ и ПП на уроках ФК. . Развитие координационных качеств. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	Соблюдать правила
20	Одновременный одношажный ход.									Лыжи	Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств. Техника отталкивания палками.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.

21	Переход с одного хода на другой.								Лыжи, палки Лыжи, палки	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км.	Выполнять группировку.
22	Одновременный одношажный ход.								Лыжи, палки	Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств. Знания о физической культуре.	Выполнять движение по одной линии.
23	Одновременный бесшажный ход.								Лыжи, палки	. Техника одновременного одношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км.	Выполнять слитно
24	Преодоление контруклонов.								Лыжи, палки	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона.	Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона. Выполнять слитно
25	Попеременный четырехшажный ход.								Лыжи, палки	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км.	Разучить технику попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного

																		хода. Развитие координационных способностей.
26	Прохождение дистанции 2-3 км в среднем темпе.									Лыжи, палки	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью. Техника исполнения	Выполнение сдачи норматива на дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Развитие скоростных способностей.						
27	Промежуточный контроль. Учёт: Сила, Гибкость.									Линейка, Рулетка, Секундомер.	Техника исполнения	Фиксировать вис						
28	Спуски и подъёмы.									Лыжи, палки	Техника спусков и подъёмов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона.	Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.						
29	Спуски и подъёмы.									Лыжи, палки	Техника спусков и подъёмов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона.	Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.						
30	Прохождение дистанции 5 км в среднем темпе.									Лыжи, палки	Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно.	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение						

												дистанции 5 км.
31	Прохождение дистанции 2-3 км в среднем темпе.									Лыжи, палки	Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно.	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км.
32	Прохождение дистанции 5 км.									Лыжи, палки	Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно.	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км.
33	Инструктаж. ИТБ-037. 2017. Классический ход.									Инструкция и журнал по ТБ Лыжи, палки	Соблюдение ТБ и ПП на уроках ФК. Техника выполнения переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона.	Совершенствование техники выполнения переходов в классическом стиле. Развитие скоростной выносливости. Соблюдение ТБ и ПП на уроках ФК.
34	Распределение сил на дистанции.									Лыжи, палки	Правильно ставить палки.	Правильно ставить палки.
35	Переход с хода на ход.									Лыжи, палки	Безопасное перестроение на лыжне. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие скоростных способностей.	Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной

												выносливости.
36	Элементы тактики лыжных ходов.									Лыжи, палки	Техника выполнения переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона.	Совершенствование техники выполнения переходов в классическом стиле. Развитие скоростной выносливости.
37	Лыжные гонки на 2 км.									Лыжи, палки	Передвигаться на лыжах, спускаться с гор в низкой стойке	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 2 км.
38	Прохождение дистанции 2 км.									Лыжи, палки	Передвигаться на лыжах, спускаться с гор в низкой стойке	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 2 км.
39	Инструктаж. ИТБ-033 2017. Подъем в упор силой.									Инструкция и журнал по ТБ	Подъем переворотом.	Выполнять элементы на перекладине.
40	Подъем в упор силой.									Свисток, гимнаст.маты, перекладина	Подъем переворотом.	Выполнять элементы на перекладине.
41	Вис согнувшись- Вис прогнувшись.									Свисток, гимнаст.маты	Вис согнувшись- Вис прогнувшись. Угол в упоре.	Выполнять элементы на перекладине.

											Развитие силы.	
42	Вис согнувшись- Вис прогнувшись.									Свисток, гимнст.маты	Вис согнувшись- Вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	Выполнять элементы на перекладине.
43	Висы и упоры									Свисток, гимнст.маты	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Выполнять элементы на перекладине.
44	Висы и упоры									Свисток, гимнст.маты	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Выполнять элементы на перекладине.
45	Висы и упоры									Свисток, гимнст.маты	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Выполнять элементы на перекладине.
46	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.									Параллельные брусья	Техника исполнения	Выполнять элементы на перекладине.
47	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.									Параллельные брусья	Техника исполнения	Выполнять элементы на перекладине.
48	Акробатические упражнения									Свисток, гимнст.маты	Комбинация из разученных элементов.	Выполнять элементы программы в комбинации (5 элементов)
49	Акробатические упражнения									Свисток, гимнст.маты	Комбинация из разученных элементов.	Выполнять элементы программы в комбинации (5 элементов)
50	Акробатические упражнения									Свисток, гимнст.маты	Комбинация из разученных элементов.	Выполнять элементы программы в комбинации
51	Прыжок под углом девушки. Прыжок									Свисток, гимнст.маты	Техника выполнения опорного прыжка	Выполнять элементы программы в

	ноги врозь мальчики.								Конь. Козёл.		комбинации
52	Прыжок под углом девушки. Прыжок ноги врозь мальчики.								Свисток, гимнаст.маты Конь. Козёл.	Техника выполнения опорного прыжка	Выполнять элементы программы в комбинации
53	Опорный прыжок.								К Свисток, гимнаст.маты онь. Козёл.	Техника выполнения опорного прыжка	Опорный прыжок через коня
54	Опорный прыжок.								Свисток, гимнаст.маты Конь. Козёл.	Техника выполнения опорного прыжка	Опорный прыжок через коня
55	Инструктаж на уроках спортивных игр ИТБ 129 - 2017. Передача мяча сверху двумя руками								Инструкция и журнал по ТБ	Знание по ТБ на уроках ФК.	Соблюдение ТБ и ПП на уроках ФК.
56	Передача мяча сверху двумя руками через сетку								Волейбольные мячи	Техника исполнения	Выполнить передачу через сетку.
57	Нижняя прямая подача								Свисток, волейбольные мячи	Техника исполнения	Подать в зону №6
58	Прием мяча снизу								Свисток, волейбольные мячи	Техника исполнения	Выполнить передачу после приема мяча.
59	Учебная игра								Свисток, волейбольные мячи	Знание правил игры	Соблюдение правил.
60	Прямой нападающий удар через сетку								Свисток, волейбольные мячи	Выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	Выполнение удара в зону №1

61	Групповое блокирование									Свисток, волейбольные мячи	Выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	Ставить блок под ударную руку
62	Верхняя прямая подача									Свисток, волейбольные мячи	Выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	Выполнить подачу в зону №5
63	Учебная игра									Свисток, волейбольные мячи	Знать правила игры	Соблюдать правила игры
64	Учебно-тренировочная игра									Свисток, волейбольные мячи	Знать правила игры	Соблюдать правила игры.
65	Итоговый контроль. Учёт: Сила, Гибкость.									Свисток, Линейка, Рулетка.	Техника исполнения	Передавать эстафету в "коридоре"
66	Прыжки в высоту способом «перешагивания»										Техника исполнения прыжка в высоту	Прыгать в высоту с 11-13 шагов
67	Метание гранаты									Сектор для метания	Метание гранаты на дальность	Скрестный шаг
68	Бег 2 км.									Свисток, беговая дорожка	Пробегать в равномерном темпе 20 минут	Тестирование