

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОЛЫШМАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО _____ Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » августа 20 <u>19</u> г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР МАОУ «Голышмановская СОШ №2» <u>Менд</u> Ю.В.Петрушенко « <u>29</u> » августа 20 <u>19</u> г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ «Голышмановская СОШ №2» <u>А.И. Казанцева</u> Приказ № <u>10/19</u> от « <u>29</u> » августа 20 <u>19</u> г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Класс: 10

Уровень образования – среднее общее образование

Срок реализации программы – 2019/2020 учебный год

Количество часов по учебному предмету: 3 ч./неделю, всего – 102 ч/год

Рабочую программу составил:

И.Н.Горбань, учитель физической культуры

Год составления – май 2019 года

Усть-Ламенка, 2019

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания данному учебному предмету.

I. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		10
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	23
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	24
2.1	Волейбол	24
	Итого	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Домашнее задание	Дата проведения	
					план	факт
1	Вводный урок по Т.Б. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. История ГТО.	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б.	Разработать памятку по технике безопасности	2.09	
2	Спринтерский бег. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Стр.149-150	3.09	
3	Спринтерский бег. Основные механизмы энергообеспечения л/а-ких упражнений.	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Стр. 150-151	6.09	
4	Спринтерский бег. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Стр. 152-153	9.09	
5	Прыжок в длину. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Самоконтроль субъективные и объективные показатели самочувствия.	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Стр. 154-156	10.09	
6	Прыжок в длину. Прикладное значение л/а-ких упражнений. Прыжок в длину с места (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Разработать памятку по технике безопасности	13.09	
7	Прыжок в длину. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Стр.157-158	16.09	

8	Метание. Правила соревнований.	1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Стр. 163-165	17.09	
9	Метание гранаты из различных положений.	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Стр. 156-157	20.09	
10	Метание. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств	Комплекс упражнений 1	23.09	
11	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности.	1	ТБ на уроках кроссовой подготовки. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Разработать памятку по технике безопасности	24.09	
12	Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спорта. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Разработать памятку по технике безопасности		
13	Баскетбол. Терминология спортивной игры (баскетбол).	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Стр. 142-143		
14	Баскетбол. Техника владения мячом.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Стр. 144-145		
15	Баскетбол. Техника перемещений. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Повторить строевые упражнения		
16	Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока Передачи мяча различными способами в	Повторить строевые упражнения		

	и защитные тактические действия.		движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита Развитие скоростных качеств			
17	Баскетбол. Правила игры.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Стр. 140-141		
18	Баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Изучение нового материала		
19	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игроков.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Стр. 147-148		
20	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Комплекс упражнений 1		
21	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Комплекс упражнений 1		
22	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в	Повторить строевые упражнения		

			движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств			
23	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Повторить строевые упражнения		
24	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростные качеств	Комплекс упражнений 2		
25	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Стр. 145-146		
26	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок.	Комплекс упражнений 2		

			Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.			
27	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Комплекс упражнений 2		
28	Т.Б. на уроках гимнастики. Висы и упоры. Опорный прыжок.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по Т.Б.	Разработать памятку по технике безопасности		
29	Висы и упоры. Опорный прыжок. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	Комплекс упражнений 2		
30	Висы и упоры. Опорный прыжок. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Комплекс упражнений 2		
31	Висы и упоры. Опорный прыжок. Особенности методики занятий с младшими школьниками.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Стр. 95-96		
32	Висы и упоры. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Стр. 96-97		
33	Висы и упоры. Опорный прыжок.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по	Комплекс упражнений 3		

			канату в два приема без помощи рук. Развитие силы			
34	Висы и упоры. Опорный прыжок.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	Комплекс упражнений 3		
35	Висы и упоры. Опорный прыжок. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).	1	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	Комплекс упражнений 3		
36	Акробатические упражнения, лазание. Длинный кувырок через препятствие 90 см.	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 3		
37	Акробатические упражнения, лазание. Длинный кувырок через препятствие 90 см.	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 3		
38	Акробатические лазание. Стойка помощью.	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 3		
39	Акробатические лазание. Стойка помощью.	1	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Стр. 97-98		
40	Акробатические упражнения, лазание. Прыжки в глубину.	1	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Стр. 99-100		
41	Акробатические упражнения, лазание. Кувырок назад из стойки на руках.	1	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами.	Стр. 101-102		

			Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств			
42	Акробатические упражнения, лазание. Кувырок назад из стойки на руках.	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Стр. 103-104		
43	Акробатические упражнения, лазание. ОРУ с предметами.	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 3		
44	Акробатические упражнения, лазание. ОРУ с предметами.	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 3		
45	Акробатические упражнения, лазание, прыжок через коня.	1	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Комплекс упражнений 3		
46	Акробатические упражнения, лазание, прыжок через коня.	1	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Комплекс упражнений 3		
47	Акробатические упражнения, лазание, прыжок через коня. Наклон вперед из положения стоя (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).	1	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Комплекс упражнений 3		
48	Акробатические упражнения, лазание. Кувырок назад из стойки на руках.	1	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Комплекс упражнений 3		
49	Лыжная подготовка. Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование Движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	Комплекс упражнений 3		
50	Лыжная подготовка. Правила проведения самостоятельных занятий.	1	Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	Комплекс упражнений 3		

51	Лыжная подготовка. Особенности физической подготовки лыжника.	1	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости	Комплекс упражнений 3		
52	Лыжная подготовка. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости.	Комплекс упражнений 3		
53	Лыжная подготовка. Правила соревнований.	1	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Комплекс упражнений 3		
54	Лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Комплекс упражнений 3		
55	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук.	1	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	Комплекс упражнений 3		
56	Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	Разработать памятку по технике безопасности ⁵		
57	Лыжная подготовка.	1	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	Стр.170-171		
58	Лыжная подготовка. Повороты упором.	1	Повороты упором.	Стр. 171-172		
59	Лыжная подготовка. Переход с попеременным ходом на одновременные.	1	Переход с попеременным ходом на одновременные.	Стр. 172-173		
60	Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом».	1	Торможение и поворот «плугом».	Стр. 173-174		
61	Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок:	1	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил лидирование, обгон,	Стр. 174-175		

	распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		финиширование			
62	Лыжная подготовка. Подъемы, спуски, торможения.	1	Подъемы, спуски, торможения.	Стр. 176-177		
63	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 4 км.	1	Прохождение дистанции 4 км.	Стр. 178-179		
64	Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход). Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	Стр. 198-199		
65	Лыжная подготовка.	1	Выполнение перехода со свободным движением рук.	Стр.199-200		
66	Лыжная подготовка.	1	Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход)	Комплекс упражнений 4		
67	Т.Б. на уроках спортивных игр. Волейбол.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Комплекс упражнений 4		
68	Волейбол. Терминология спортивной игры (волейбол).	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 4		
69	Волейбол. Техника владения мячом.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 4		
70	Волейбол. Техника перемещений.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	Комплекс упражнений 4		

			Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
71	Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 4		
72	Волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и солевых качеств.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Приготовить сообщение на тему «История лыжных гонок»		
73	Волейбол. Правила игры.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 4		
74	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Разработать памятку по технике безопасности		
75	Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Стр. 125-126		
76	Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий	Стр.126-127		

			удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
77	Волейбол. Верхняя передача мяча в тройках.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Стр.127-128		
78	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Стр.129-130		
79	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Стр.130-131		
80	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Стр.132-133		
81	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Стр.54-55		

			способностей			
82	Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Стр.55-56		
83	Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Стр.56-57		
84	Волейбол. зону.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 5		
85	Волейбол. Одиночное блокирование.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 5		
86	Волейбол. Одиночное блокирование.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 5		
87	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	Комплекс упражнений 5		

			Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
88	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 5		
89	Волейбол. Верхняя прямая подача прием подачи.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Приготовить сообщение на тему «История волейбола»		
90	Волейбол. Верхняя прямая подача прием подачи.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений 5		
91	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности.	1	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Комплекс упражнений 5		
92	Бег по пересеченной местности. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.	1	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Разработать памятку по технике безопасности		

93	Бег по пересеченной местности. Основные механизмы энергообеспечения л/а-ских упражнений.	1	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Стр.115-116		
94	Бег по пересеченной местности. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	Стр.117-118		
95	Т. Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Разработать памятку по технике безопасности		
96	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Стр.159-160		
97	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Прикладное значение л/а-ских упражнений.	1	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Стр.160-162		
98	Спринтерский прыжок в высоту.	1	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Приготовить сообщение		
99	Спринтерский прыжок в высоту. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).	1	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Стр. 79-80		

100	Метание. Правила соревнований.	1	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Стр. 81-82		
101	Метание.	1	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Приготовить сообщение		
102	Метание. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	Метание фанаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств			