

## Пояснительная записка

. Настоящая программа физическому воспитанию для учащихся 10 класса разработана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и базисного учебного плана ОУ. Обучение ведётся по типовой программе и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение; 2010).

Рабочая программа физическому воспитанию представляет собой целостный документ, включающий: пояснительную записку; календарно-тематический план; перечень учебно-методического обеспечения; требования к уровню подготовки учащихся; перечень контрольно-измерительных материалов. Программа является компенсаторно-адаптационной. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения изобразительного искусства, которые определены стандартом.

Форма итоговой аттестации – тестирование по каждому разделу программы.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09.03.2004;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 20 августа 2008 № 241 « О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующие программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки РФ от 09 марта 2004 года № 1312.
4. Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004 года;
5. Приказ Министерства образования Сахалинской области №703-ОД от 09.09.2008года «О дополнительных критериях при лицензировании ОУ»
6. Приказ УОКиС администрации городского округа «Поронайский» №745 от15.10.2008 г. «О разработке учебных программ»
7. Письмо министерства образования Сахалинской области от 31.07.2013 №01-110/5050 «О некоторых аспектах разработки учебных планов в общеобразовательных учреждениях».
8. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2012 N 1067 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2016/17 учебный год" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2013 N 26755)
9. Устав МБОУ СОШ № 8 г. Поронайска.
10. График учебного процесса на 2016-2017 учебный год.
11. Приказ Минобрнауки России от 21 апреля 2016 года № 459 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального

общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253».

Курс физического воспитания направлен на достижение следующих целей, обеспечивающих реализацию личностно-ориентированного, когнитивно-коммуникативного, деятельностного подходов к физическому воспитанию.

**Срок реализации** рабочей учебной программы 1 год . Федеральный базисный план для ОУ РФ отводит в 10 классе по предмету физическая культура 105 часа по 3 урока в неделю. Рабочая программа уменьшена на 3 часа за счет резерва времени и на основании устава и графика учебного процесса на 2016-2017 учебный год рассчитана на 102 часа

**Цели:**

- сформировать у учащихся начальной школы основы здорового образа жизни;
- развивать творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

### ***Педагогические условия и средства реализации стандарта:***

#### **Форма : урок**

##### Типы уроков

- Урок изучения нового материала;
- Урок совершенствования знаний, умений и навыков;
- Урок обобщения и систематизации знаний, умений и навыков;
- Виды уроков
- Урок – сообщение новых знаний
- Урок закрепление новых знаний
- Урок повторение знаний
- Проверка знаний

1. В зависимости от источника знаний: словесные методы ( беседа, рассказ, работа с книгой), наглядные ( метод наблюдений, демонстрация) и практические и самостоятельные работы.

2. В зависимости от особенностей познавательной деятельности учащихся: методы, связанные с репродуктивной деятельностью учащихся ( ощущение и восприятие, воспроизведение знаний), а также методы продуктивные ( частично – поисковые или эвристические).

#### ***Ведущие методы, формы обучения:***

- Передача информации от учителя к ученику - устное изложение материала: рассказ, беседа, объяснение, пояснения. Это позволяет раскрыть основные теоретические положения и ключевые понятия содержания программы.
- Слово учителя в сочетании со зрительным рядом - демонстрация картин, натуральных объектов, объемных моделей, игрушек – оказывает эмоционально-эстетическое воздействие на учащихся, создает определенный настрой, мотивирующий их к дальнейшей познавательной деятельности.

**Для осуществления образовательного процесса используются элементы следующих педагогических технологий.**

#### ***Технологии:***

- Объяснительно- иллюстративные
- Игровые
- Индивидуальное обучение
- Здоровье - сберегающие технологии

#### ***Принципы обучения***

- Научности
- Индивидуальный подход
- Связи теории с практикой

- Доступность
- Системности
- Прочность усвоения знаний
- Сознательности и активности в обучении
- Коррекционной направленности

Программа обучения физической культуре направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную.

В программу внесены изменения: добавлен 1 час в неделю (всего 34 часа) согласно приказу министерства Сахалинской области от 19.07.2011 №862-ОД «Об утверждении Регионального базисного плана для общеобразовательных учреждений Сахалинской области» и учебного плана школы.

Добавлены раздел «Подвижные игры», «Лыжи»

#### **Формы контроля.**

В соответствии с формами обучения на практике выделяют 3 формы контроля: индивидуальный контроль, групповой и фронтальный.

Групповую форму контроля применяют:

- а) при повторении с целью обобщения и систематизации учебного материала,
- б) при выделении приёмов и методов решения задач
- в) при выявлении наиболее рационального решения задач или доказательства теорем.

#### **Обоснование учебно – методического комплекса для реализации учебной рабочей программы:**

**УМК** Планирование составлено на основе Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», автор В.И.Лях, Москва «Просвещение» - 2010г.

Физическая культура. 1 - 4 кл. Под ред. Ляха В.И., Любомирского Л.Е., Мейксона Г.Б. - Просвещение, 1908.

Физическая культура обеспечивает формирование основ общекультурной российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совпадение и умение мобилизовать свои личностные физические ресурсы; освоение правил здорового и безопасного образа жизни; способствует развитию умений, ,контролировать, регулировать и оценивать свои действия; развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации в командных видах спорта-формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей

и способов действия, распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты осуществляя взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.

### Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Легкая атлетика	10
2	Русская лапта	8
3	Баскетбол	6
4	Волейбол	21
5	Лыжная подготовка	18
6	Гимнастика с элементами акробатики	13
7	Волейбол	9
8	Русская лапта	8
9	Легкая атлетика	9
<b>Итого</b>		<b>102</b>

### Содержание учебного материала

#### Лёгкая атлетика(10часов).

Техника бега с высокого старта Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств  
Техника выполнения прыжков в длину. Правила проведения соревнований. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Преодоление полосы препятствий. Выполнение прыжка в высоту с разбега.

#### Русская лапта (8 часов).

Прием и передача мяча в парах, прием передача мяча в тройках. Набрасывание на удар , удар сверху, удар снизу, удар сбоку. Осаливание, комбинация в защите. Учебная игра по упрощенным правилам. Учебная игра по основным правилам

#### Баскетбол (6 часов)

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.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### Волейбол (21 час)

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом , организация и проведение соревнований.

Лыжня подготовка ( 18 часов)

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

Гимнастика ( 13 часов)

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, прыжков, бега, осанки; значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. Упражнения в висе: вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимн.стенке вис прогнувшись; подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинации из освоенных элементов на гимн.стенке, бревне, скамейке. Лазанье по канату в три приёма; перелазание через препятствия. Опорные прыжки на горку из гимн.матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор, стоя на колене.

Волейбол (19 часов).

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом , организация и проведение соревнований.

Русская лапта (8 часов).

Прием и передача мяча в парах, прием передача мяча в тройках. Набрасывание на удар , удар сверху, удар снизу, удар сбоку. Осаливание, комбинация в защите. Учебная игра по упрощенным правилам. Учебная игра по основным правилам.

Лёгкая атлетика(9 часов).

Техника бега с высокого старта Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств Техника выполнения прыжков в длину. Правила проведения соревнований. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Преодоление полосы препятствий. Выполнение прыжка в высоту с разбега.

**Перечень обязательных контрольных нормативов:**

1. Бег 60м
2. Бег 2000м
3. Прыжок в длину с разбега (см)
4. Прыжок в высоту (см)
5. Метание мяча 150 гр (м)
6. Подтягивание (кол-во раз)
7. Поднимание туловища из положения лежа
8. Бег на лыжах 3 км
9. Бег на лыжах 5 км
10. Кросс 2000м
11. Кросс3000м

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 (без вызова из строя), тестирование.

<b>Оценка 5(12,13,14)</b>	<b>Оценка 4 (9,10,11)</b>	<b>Оценка 3 (6,7,8)</b>	<b>Оценка 2 (5-1)</b>
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать	За не понимание и незнание материала программы

		знания на практике	
--	--	--------------------	--

**Техника владения двигательными умениями и навыками**

<b>Оценка 5(12,13,14)</b>	<b>Оценка 4 (9,10,11)</b>	<b>Оценка 3 (6,7,8)</b>	<b>Оценка 2 (5-1)</b>
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>



выполнять учебный норматив			
-------------------------------	--	--	--

выполнение упражнений и комбинированный метод

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа,

**Критерии и нормы оценок**

№п/п	Норматив	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60м (с)	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.4
2.	Бег 2000 м	9.20	10.0	11.0	10.20	12.00	13.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330	370	330	290
4.	Прыжок в высоту (см)	135	130	115	120	115	105
5.	Метание мяча 150гр	45	40	31	28	23	18
6.	Подтягивание (кол-во раз)	10	8	7			
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	10	7			
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (девушки)				20	15	10
9.	Бег на лыжах 3км 5км	17.30	18.00	19.00	19.00	20.00	20.30
		Без учета времени					
10	Кросс 2000м 3000м				11.30	12.30	14.00
		15.30	16.30	17.30			20.00

### Список литературы

- Пособие для учащихся:

- Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;
- Пособие для учителя:
- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 1997.
- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.
- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М., 2001.
- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.
- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004

### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Оборудование	Дата	
							План	Факт
1	1	ТБ на уроках л/а с чередование с ходьбой.	1	Вводный	Групповой фронтальный	Журнал по ТБ, стадион		
2	2	Низкий старт		Совершенствование ЗУН		Стадион		
3	3	Обучать технике спринтерского бега, прыжки в длину.		Обучающий	Групповой фронтальный	Стадион, измерительная рулетка		
4	4	Бег с низкого старта		Контрольный	Бег 100 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3; <u>Девочки</u> – «5» - 16.5; «4» - 17.0; «3» - 17.5;	Стадион, измерительная рулетка		
5	5	Обучать прыжку в длину с разбега		комбинированный	Групповой фронтальный	Стадион, измерительная рулетка		

6	6	Полоса препятствий.		Комплексный	Групповой фронтальный	Стадион, измерительная рулетка		
7	7	Обучать технике метания мяча.		Контрольный	Групповой фронтальный	Мячи для метания, стадион		
8	8	Прыжок в длину с места		Комплексный	Групповой фронтальный	Стадион, измерительная рулетка		
9	9	Метание мяча на дальность		Комплексный	Групповой фронтальный	Мячи для метания, стадион		
10	10	Бег 2000 метров		Контрольный	<b><u>Мальчики</u></b> – «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м; <b><u>Девочки</u></b> – «5» - 26 м; «4» - 20 м;	Стадион, измерительная рулетка		

					«3» - 16 м;			
Русская лапта (8 часов)								
11	1	ТБ при игре в лапту. Стойки и перемещения.		Комбинированный.	Групповой , фронтальный.	Стадион, биты для лапты.		
12	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках.		Тренеровачный	Групповой , фронтальный	Стадион, биты для лапты, мячи для лапты		
13	3	Удары битой.		тренеровачный	Групповой , фронтальный	Стадион, биты для лапты, мячи для лапты		
14	4	Тактические действия выбор места для ловли мяча в момент удара битой.		тренеровачный	Групповой , фронтальный	Стадион, биты для лапты, мячи для лапты		
15	5	Удары битой		Тренеровачный	Групповой , фронтальный	Стадион, биты для лапты, мячи для лапты		
16	6	Тактические действия , взаимодействия 2-3 игроков		Совершенствования	Фронтально индивидуальный.	Стадион, биты для лапты, мячи для лапты		
17	7	Игровой урок		Совершенствования	Фронтально индивидуальный	Стадион, биты для лапты, мячи для лапты		

18	8	Тактические действия. Подстраховка.		Совершенствования	Фронтально индивидуальный	Стадион, биты для лапты, мячи для лапты		
Баскетбол (6 часов)								
19	1	ТБ. Правила игры в баскетбол.		комбинированный	Групповой фронтальный	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи		
20	2	Бросок одной рукой от плеча.		комбинированный	Групповой фронтальный	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи		
21	3	Бросок одной рукой в движении		Комбинированный.	Групповой фронтальный	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи		
22	4	Бросок двумя руками от груди		комбинированный	Групповой фронтальный	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи		
23	5	Остановка мяча прыжком.		комбинированный	Групповой фронтальный	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи		
24	6	Перехват мяча.		Контрольный	Групповой фронтальный	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи		
Волейбол (21 час)								
25	1	ТБ на уроках игры в волейбол		Изучение нового материала	Фронтально индивидуальный	Спортзал. Журнал по ТБ.		

26	2	Обучение техническим приемам игры в волейбол.		Совершенствования	Фронтально индивидуальный	Спортзал, волейбольные мячи, свисток.		
27	3	Обучение групповым действиям в защите.		Совершенствования	Фронтально индивидуальный	Спортзал, волейбольные мячи, свисток.		
28	4	Обучение техники подачи и приема мяча		Комбинированный.	Фронтально индивидуальный	Спортзал, волейбольные мячи, свисток.		
29		Верхняя прямая подача						
30	6	Нижняя прямая подача		Изучение нового материала	Фронтально индивидуальный	Спортзал. Журнал по ТБ.		
31	7	Обучение техники подачи и приема мяча		Комбинированный.	Фронтально индивидуальный	Спортзал, волейбольные мячи, свисток.		
32	8	Обучение техники передачи мяча.		Комбинированный.	Фронтально индивидуальный	Спортзал, волейбольные мячи, свисток.		
33	9	Обучение техники подачи и передачи		Совершенствования	Фронтально индивидуальный	Спортзал, волейбольные		



		мяча.				мячи, свисток.		
34	10	Индивидуальные защитные действия.		Комплексный	Фронтально индивидуальный	Спортзал, волейбольные мячи, свисток.		
35	11	Взаимодействия в нападении.		Комплексный	Фронтально индивидуальный	Спортзал, волейбольные мячи, свисток.		
36	12	Закрепление техники подачи и передачи мяча.		Совершенствования	Фронтально индивидуальный	Спортзал, волейбольные мячи, свисток.		
37	13	Обучение техническим приемам игры в волейбол.		Совершенствования	Фронтально индивидуальный	Спортзал, волейбольные мячи, свисток.		
38	14	Обучение индивидуальным техническим приемам игры в волейбол.		Совершенствования	Фронтально индивидуальный	Спортзал, волейбольные мячи, свисток.		
39	15	Обучать сочетанию технических элементов.		Совершенствования	Фронтально индивидуальный	Спортзал, волейбольные мячи, свисток.		
40	16	Обучение техники блокирования		Совершенствования	Фронтально индивидуальный	Спортзал, волейбольные мячи, свисток.		
41	17	Обучение сочетания технических элементов.		Совершенствования	Фронтально индивидуальный	Спортзал, волейбольные мячи, свисток.		
42	18	Обучение техники блокирования мяча.		Комбинированный	Фронтально индивидуальный	Спортзал, волейбольные мячи, свисток.		

43	19	Обучение технических приемов игры.		Совершенствования	Фронтально индивидуальный	Спортзал, волейбольные мячи, свисток.		
44	20	Обучение технических приемов игры.		Совершенствования	Фронтально индивидуальный	Спортзал, волейбольные мячи, свисток.		
45	21	Обучение групповым действиям в защите.		Совершенствования	Фронтально индивидуальный	Спортзал, волейбольные мячи, свисток.		
Лыжная подготовка (18 часов)								
46	1	ТБ на уроках лыжной подготовки.		<i>Комбинированный</i>	Индивидуальный групповой фронтальный.	Стадион, лыжный инвентарь		
47,48	2,3	Одновременный бесшажный ход		Обучающий	Индивидуальный групповой фронтальный.	Стадион, лыжный инвентарь		
49,50	4,5	Попеременный двухшажный ход		Обучающий	Индивидуальный групповой фронтальный.	Стадион, лыжный инвентарь		
51,52	6,7	Одновременный бесшажный ход.		Обучающий	Фронтально индивидуальный	Стадион, лыжный инвентарь		
53	8	Подъем скользящим шагом.		Обучающий	Фронтально индивидуальный	Стадион, лыжный инвентарь		
54	9	Подъем плугом.		Обучающий.	Фронтально индивидуальный	Стадион, лыжный инвентарь		
55	10	Изменение стоек спуска.		Обучающий	Фронтально индивидуальный	Стадион, лыжный инвентарь		

56,57	11,12	Обучение коньковому ходу без палок		Обучающий	Фронтально индивидуальный	Стадион, лыжный инвентарь		
58,59	13,14	Обучение одновременному двухшажному ходу.		Обучающий	Индивидуальный групповой фронтальный.	Стадион, лыжный инвентарь		
60,61	15,16	Обучение скользящему шагу.		Обучающий	Индивидуальный групповой фронтальный.	Стадион, лыжный инвентарь		
62	17	Одновременный безшанный ход.		Обучающий	Индивидуальный групповой	Стадион, инвентарь лыжный		
63	18	Обучение коньковому ходу без палок		Обучающий	Фронтально индивидуальный	Стадион, лыжный инвентарь		
Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)								
64	1	Т.Б. на уроках гимнастики. Самоконтроль		Комбинированный	Индивидуальный групповой фронтальный	Спортзал. Инструкции по ТБ		
65	2	Учить длинному кувырку вперед через препятствия.		Комбинированный	Индивидуальный групповой фронтальный	Спортзал, гимнастические маты		
66	3	Опорный прыжок.		Комбинированный	Индивидуальный групповой фронтальный	Спортзал, гимнастические маты, гимнастический козел		
67	4	Кувырок назад через стойку на кистях.		Комбинированный	Индивидуальный групповой фронтальный	Спортзал, гимнастические маты,		
68	5	Акробатическая комбинация.		Комбинированный	Индивидуальный групповой фронтальный	Спортзал, гимнастические маты,		

69	6	Совершенствование акробатических комбинациях.		Комбинированный	Индивидуальный групповой фронтальный	Спортзал, гимнастические маты,		
70	7	Опорный прыжок через «коня» ноги врозь		Комбинированный	Индивидуальный групповой фронтальный	Спортзал, гимнастические маты, гимнастический конь		
71	8	Лазание по канату без помощи ног		Комбинированный	Индивидуальный групповой фронтальный	Спортзал, канат для лазанья.		
72	9	Кувырок назад через стойку на кистях.		Комбинированный	Индивидуальный групповой фронтальный	Спортзал, гимнастические маты,		
73	10	Закрепить стойку на кистях, переворот в полушпагат из стойки на лопатках. Совершенствовать опорный прыжок		Комбинированный	Индивидуальный групповой фронтальный	Спортзал, гимнастические маты,		
74	11	Опорный прыжок.		Комбинированный	Индивидуальный групповой фронтальный	Спортзал, гимнастические маты, гимнастический козел		
75	12	Совершенствование акробатических комбинациях.		Комбинированный	Индивидуальный групповой фронтальный	Спортзал, гимнастические маты,		
76	13	Кувырок назад через стойку на кистях.		Комбинированный	Индивидуальный групповой фронтальный	Спортзал, гимнастические маты,		
Волейбол (9 часов)								

77	1	Техника ловли высоко летящего мяча.		Обучающий	Фронтальный, индивидуальный групповой	Спортзал, волейбольные мячи		
78	2	Обучение техники верхней и нижней передачи.		Обучающий	Фронтальный, индивидуальный групповой	Спортзал, волейбольные мячи		
79	3	Обучать технике подачи мяча, передачи мяча.		Обучающий	Фронтальный, индивидуальный групповой	Спортзал, волейбольные мячи		
80	4	Обучать индивидуальной технике, групповому действию в защите.		Обучающий	Фронтальный, индивидуальный групповой	Спортзал, волейбольные мячи		
81	5	Обучать сочетанию технических элементов.		Обучающий	Фронтальный, индивидуальный групповой	Спортзал, волейбольные мячи		
82	6	Обучать индивидуальной технике игры в защите.		Обучающий	Фронтальный, индивидуальный групповой	Спортзал, волейбольные мячи		
83	7	Обучать сочетанию технических приемов, тактика нападения.		Обучающий	Фронтальный, индивидуальный групповой	Спортзал, волейбольные мячи		
84	8	Обучать сочетанию технических приемов, тактика нападения.		Обучающий	Фронтальный, индивидуальный групповой	Спортзал, волейбольные мячи		
85	9	Обучать групповым действиям в защите, технике блокирования		Обучающий	Фронтальный, индивидуальный групповой	Спортзал, волейбольные мячи		

Русская лапта (8 часов)

86	1	Русская лапта. Теория игры. Стойка игрока передвижение.			Мальчики «5» - 10,00 «4» - 10,40 «3» - 11,40 Девочки «5»- 11,00 «4»- 12,40 «3»- 13,50	Стадион, мячи малые теннисные.		
87	2	Перемещения по игровой площадке. Передача и ловля мяча		Комбинированный	Групповой фронтальный	Стадион, мячи малые теннисные.		
88	3	Ловля и передача мяча в парах, тройках.		Тренеровачный	Групповой фронтальный	Стадион, мячи малые теннисные		
89	4	Удары битой		Тренеровачный	Групповой фронтальный	Стадион, мячи малые теннисные		
90	5	Тактические действия: выбор места для ловли мяча в момент удара битой.		Тренеровачный	Групповой фронтальный	Стадион, мячи малые теннисные		
91	6	Удары битой		Тренеровачный	Групповой фронтальный	Стадион, мячи малые теннисные		
92	7	Ложный удар		Комбинированный	Групповой фронтальный	Стадион, мячи малые теннисные.		
93	8	Выбор способа и разновидности удара		Комбинированный	Групповой фронтальный	Стадион, мячи малые теннисные.		

Легкая атлетика (9 часов)

94,95.	1,2	Обучать технике метания мяча.		Обучающий	Фронтальный, индивидуальный, групповой	Стадион, мячи для метания		
96,97,98	3,4,5	Обучать бегу на длинную дистанцию, техника прыжка в высоту с разбега		Обучающий	Фронтальный, индивидуальный, групповой	Спортзал, стойки для прыжков в высоту		
99,100,101	6,7,8,	Техника общефизических упражнений		Обучающий	Фронтальный, индивидуальный, групповой	Стадион		
102		Контрольные нормативы		Контрольный	Фронтальный, индивидуальный, групповой	Стадион, измерительные приборы.		