

Негосударственное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа Леонова» г. Иркутск

«Рассмотрено»
на заседании школьного МО
Протокол №1 от _____ 2015г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
_____ Фазлахметова О.И.

«Утверждено»
Директор НОУ «СОШ
Леонова»
_____ Покровская И.А.

_____ Фазлахметова О.И.

_____ 2015 г.

_____ 2015 г.

Рабочая программа
предмета «Физическая культура» для 10 класса
(уровень: общеобразовательный)

Учитель **Петров Артём Владимирович**

Рабочая программа составлена на основе:

1. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

2015-2016 учебный год

Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая программа составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича, Согласно базисному учебному плану на изучение физкультуры в объеме обязательного минимума содержания основных образовательных программ отводится 3 ч в неделю (102 часов за год).

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса, последовательность изучения разделов.

Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации и учебным планом НОУ «СОШ Леонова» отводится 510 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю X -XI классы.

В программе предусмотрен резерв свободного учебного времени предназначенный учителю образовательного учреждения для реализации его собственного подхода по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Высокое качество урока во многом зависит от индивидуального, дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а также с учетом социальных условий.

Уроки физической культуры отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности обучающихся и призваны сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

ЦЕЛЬЮ физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры 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.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у школьников общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности, они должны:

Объяснять

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Содержание разделов и тем учебного курса (102 часа)

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на

материально-техническую базу арендуемого спортивного зала (в школе нет собственного спортивного зала); на климатические условия и место проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Основы знаний о физической культуре

п/п №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Питание и питьевой режим	7,33,59,85
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	12,38,64,90
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	18,44,70,96
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	8,34,60,86
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений	13,39,65,91
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	24,51,76,102
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»	14,40,66,92
9.	Приглашение в Олимпийский мир	25,52,77
10	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты	2,27,54,80
11	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	15,41,67,93
12	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	11,37,63,89
13	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека	22,48,74,100
14	Что лежит в основе отказа от вредных привычек	19,45,71,97
15	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода	26,53,78
16	Современные системы физических упражнений	21,47,73,99
17	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению	10,36,62,88
18	Порядок составления комплекса утренней гимнастики	3,29,55,81
19	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости	17,43,69,95
20	Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему	4,30,56,82
21	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	16,42,68,94
22	Двигательный режим	5,31,57,83
23	Основные формы занятий физической культурой	9,35,61,87
24	Звезды советского и российского спорта	23,50,75,101
25	Поведение в экстремальных ситуациях	20,46,72,98
26	Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС	6,32,58,84

Распределение учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	21
3	Спортивные игры	30
4	Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	21
5	Лыжная подготовка	30
Всего		102

Требования к уровню подготовки обучающихся

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 приёмы 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 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.

Формы и средства контроля

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

При оценке учеников необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. В зависимости от материально - технической оснащенности арендуемого спортивного зала (в школе нет собственного спортивного зала)

учитель определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.

Виды контроля

Предварительный контроль проводится в начале учебного полугодия, четверти, нового раздела

Текущий контроль – непрерывное отслеживание для получения информации о качестве отдельных этапов учебного процесса

Тематический контроль проводится по изучении большой темы

Итоговый контроль проводится к концу учебного года, четверти, полугодия или года

Заключительный контроль – аттестация по предмету на заключительном этапе обучения (9 класс, средняя общеобразовательная школа)

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся применительно к различным формам контроля знаний

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка "2" (критерий применяется для оценки всех видов деятельности) - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх обучающийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Список литературы

Основная литература

Лях В.И. Физкультура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре

Учитель **Петров Артём Владимирович**

Класс 10

Количество часов

Всего 102 час; в неделю 3 час.

Планирование составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

№ п/п		Всего часов	Дата	Коррект ировка	Форма организации учебных занятий	Виды контроля	Домашнее задание
І ЧЕТВЕРТЬ 27 час							
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10 час							
1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин	1			Образовательно-познавательный урок	Предварительный контроль	Комплекс утренней гимнастики
2	Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
3	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Упражнения на снятие усталости
4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Равномерный бег, ускорения
5	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
6	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Броски легких предметов на дальность и цель
7	Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Равномерный бег, ускорения
8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
9	Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс утренней гимнастики

10	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление.	1			Образовательно-тренировочный урок	Тематический контроль	Упражнения на развитие быстроты реакции
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 17 час							
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1			Образовательно-познавательный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
12	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
13	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
14	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
15	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие ловкости
16	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
17	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Приемы саморегуляции связанные с умениями напрягать и расслаблять мышцы
18	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Специальные дыхательные упражнения
19	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие гибкости
20	Прием мяча отраженного от сетки	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие координации

21	Варианты техники приема и передач мяча	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
22	Варианты подачи мяча	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
23	Варианты нападающего удара через сетку	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты реакции
24	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие силы
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие координации
26	Учебная игра в волейбол	1			Образовательно-тренировочный урок	Тематический контроль	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
27	Игра в волейбол по правилам	1			Контрольный урок	Итоговый контроль	Упражнения на развитие ловкости

II ЧЕТВЕРТЬ 21 час

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ Д-(21час)

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ (Ю -21час)

8	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1			Образовательно-познавательный урок	Предварительный контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
29	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (Ю); сед углом (Д)	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	
30	Лазанье по канату на скорость.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
31	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (Ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (Д).	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на снятие усталости

31	Упражнения в равновесии (Д); элементы единоборства (Ю).	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие гибкости
33	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (Ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (Д).	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие координации
34	Стойка на плечах из седа ноги врозь (Ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (Д)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие силы
35	Упражнения в равновесии (Д); элементы единоборства (Ю)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
36	Лазанье по двум канатам	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
37	Упражнения на брусьях	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на снятие усталости
38	Акробатическая комбинация	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
39	Упражнения в равновесии (Д); элементы единоборства (Ю)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
40	Упражнения на брусьях	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Специальные дыхательные упражнения
41	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (Ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (Д)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
42	Упражнения в равновесии (Д); элементы единоборства (Ю)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
43	Акробатическая комбинация - учет	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие гибкости

44	Опорный прыжок	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие координации
45	Упражнения в равновесии (Д); элементы единоборства (Ю)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
46	Опорный прыжок	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие силы
47	Комбинация из ранее изученных элементов	1			Образовательно-тренировочный урок	Тематический контроль	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
48	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1			Контрольный урок	Итоговый контроль	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы

III ЧЕТВЕРТЬ 30 час

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 30час

49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1			Образовательно-познавательный урок	Предварительный контроль	Специальные дыхательные упражнения
50	Скользкий шаг без палок и с палками	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Упражнения на снятие усталости
51	Попеременный двухшажный ход	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
52	Подъем в гору скользящим шагом	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие гибкости
53	Одновременные ходы. Эстафеты	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс утренней гимнастики
54	Повороты переступанием в движении	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки

55	Передвижение коньковым ходом.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
56	Попеременные ходы. Эстафеты	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
57	Торможение и поворот упором	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
58	Переход с одновременных ходов на попеременные	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
59	Преодоление подъемов и препятствий	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
60	Переход с одновременных ходов на попеременные	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
61	Преодоление подъемов и препятствий	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие ловкости
62	Прохождение дистанции до 5км (Д); 6км (Ю)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
63	Передвижение коньковым ходом.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
64	Повороты переступанием в движении.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
65	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Броски легких предметов на дальность и цель
66	Преодоление подъемов и препятствий	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Равномерный бег, ускорения
67	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости

68	Прохождение дистанции до 5км (Д); 6км (Ю)	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты
69	Передвижение коньковым ходом.	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
70	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
71	Передвижение коньковым ходом.	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
72	Преодоление контруклонов. Эстафеты	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты
73	Переход с одновременных ходов на попеременные	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
74	Преодоление подъемов и препятствий	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
75	Прохождение дистанции до 5км (Д); 6км (Ю)	1			Образовательно- предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
76	Преодоление подъемов и препятствий	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
77	Прохождение дистанции до 5км (Д); 6км (Ю)	1			Образовательно- предметный урок	Тематический контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
78	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1			Контрольный урок	Итоговый контроль	Упражнения на развитие быстроты

IV ЧЕТВЕРТЬ 24 час

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 13 час

79	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1			Образовательно- познавательный урок	Предварительный контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
80	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости

81	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
82	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
83	Учебная игра в баскетбол	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
84	Игра в баскетбол по правилам	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
85	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
86	Варианты техники приема и передач мяча	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты реакции
87	Варианты подачи в волейболе.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
88	Варианты нападающего удара через сетку.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
89	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
90	Игра по упрощенным правилам	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты реакции
91	Учебная игра в волейбол	1			Образовательно-тренировочный урок	Тематический контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 11 час							
92	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1			Образовательно-познавательный урок	Предварительный контроль	Упражнения на развитие ловкости

93	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
94	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
95	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
96	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
97	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
98	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие ловкости
99	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (Д), 700 гр (Ю) на дальность.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
100	Медленный бег до 25 мин.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты
101	Бег 2000 м (Ю); 1500м (Д)	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
102	Игры – эстафеты. Итоги за год.	1			Контрольный урок	Итоговый контроль	