

В соответствии с Федеральным законом № 273 от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в РФ» (Статья 28. Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации, п. 6; Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе, п.9; статья 12. Образовательные программы, статья 13. Общие требования к реализации образовательных программ) с Государственным стандартом образования по физической культуре разработана рабочая программа по физической культуре в 10-х классах.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012); с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2012 год); - с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 10-11 классы» (М.: Просвещение).2014.

Программа курса «Физическая культура» составлена из расчета 3 часа в неделю (10 класс – 105 часов).

Цель: формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма; укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способа формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

I. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

• Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся
Основы знаний и тестирование (9 часов)	<p>Беседа «Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки». ОРУ в движении. Контроль: прыжок в длину с места.</p> <p>Беседа «Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке и техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой». ОРУ в движении. Контроль: подтягивание; бег 30 метров.</p> <p>Беседа: «Личная гигиена». ОРУ в движении. Контроль: челночный бег 3x10 метров; наклоны туловища вперёд.</p> <p>Беседа: «Здоровый образ жизни и его слагаемые». ОРУ в движении. Контроль: бег 1000 метров. Игры по выбору учащихся.</p> <p>Беседа: «Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги». Контроль: наклоны туловища; бег 1000 метров.</p> <p>Беседа: «Употребление наркотиков, алкогольных напитков и продолжение рода, наследственность, социологические аспекты». Контроль: подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, бег 30 метров.</p> <p>Беседа: «Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги». Контроль: наклоны туловища; бег 1000 метров.</p> <p>Беседа: «Употребление наркотиков, алкогольных напитков и продолжение рода, наследственность, социологические аспекты». Контроль: подтягивание на</p>	<p>Иметь представление о физической культуре личности, о спортивных тренировках.</p> <p>Знать и выполнять правила поведения и технику безопасности в спортзале и на площадке.</p> <p>Соблюдать личную гигиену дома и в школе.</p> <p>Иметь представление о здоровом образе жизни и его слагаемых. Уметь выполнять нормативы по бегу на 1000 метров.</p> <p>Иметь представление о</p>

	<p>перекладине, прыжок в длину с места, бег 30 метров. Беседа: «Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги». Контроль: наклоны туловища; бег 1000 метров. Подведение итогов четверти и года.</p>	<p>психомышечных и психорегулирующих тренировках. Иметь представление о вреде употребления наркотиков и алкогольной продукции на продолжение рода и наследственность.</p>
<p>Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (35 часов)</p>	<p>ОРУ в парах. Техника низкого старта и бега до 30 метров. Техника выполнения стартового разгона. Контроль: бег 1000 метров.</p> <p>ОРУ в парах. Техника бега с низкого старта. Техника выполнения стартового разгона. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги». Круговая эстафета (расстояние 100 метров)</p> <p>ОРУ с набивными мячами. Техника бега с высокого старта. Техника выполнения стартового разгона. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника метания гранаты в горизонтальную цель с расстояния 12-14 метров (девушки), 18-20 метров (юноши). Эстафета с преодолением препятствий.</p> <p>ОРУ с набивными мячами. Учёт техники выполнения высокого старта. Техника выполнения эстафетного бега. Учёт техники выполнения стартового разгона. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты в горизонтальную цель. Эстафета с преодолением препятствий.</p> <p>ОРУ в парах. Эстафетный бег. Бег на 100 метров с низкого старта. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты в вертикальную цель с расстояния 12-14 метров (девушки), 18-20 метров (юноши). Командный прыжок в длину с места. Игра «Лапта»</p> <p>ОРУ в парах. Бег на 100 метров. Учёт прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты. Игра «Лапта».</p> <p>ОРУ в движении. Бег на 100 метров. Учёт прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Игра «Лапта».</p> <p>ОРУ в движении. Учёт бега на 100 метров на результат. Техника прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Игра «Чехарда».</p> <p>ОРУ в парах. Техника прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание гранаты с 5 шагов разбега (500г – девушки, 700г – юноши). Игра «Чехарда».</p> <p>ОРУ в парах. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание гранаты с 5 шагов разбега (500г – девушки, 700г – юноши). Игра «Лапта».</p>	<p>Уметь выполнять бег до 30 метров с низкого старта. Уметь выполнять бег до 30 метров с низкого старта и выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги»</p> <p>Уметь выполнять бег с высокого старта, прыгать в длину способом «согнув ноги», метать гранату. Знать технику выполнения эстафетного бега и уметь его выполнять. Знать технику выполнения упражнений по лёгкой атлетике по теме урока и уметь их выполнять. Иметь представление о значении двигательного режима для организма. Знать и выполнять технику безопасности на занятиях по лёгкой атлетике и кроссовой подготовке. Уметь выполнять двигательные упражнения по теме урока.</p>

ОРУ с набивными мячами. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание гранаты с 5 шагов разбега (500г – девушки, 700г – юноши). Круговая эстафета (расстояние до 100 метров).

ОРУ с набивными мячами. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание гранаты с 5 шагов разбега. Эстафета с преодолением препятствий.

ОРУ в парах. Учёт техники выполнения прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание гранаты с 5 шагов разбега. Прыжок в длину с места. Эстафета с преодолением препятствий.

ОРУ в парах. Ходьба и бег прыжками. Бег в равномерном темпе (9 минут). Метание гранаты в горизонтальную цель 12-14 метров (девушки), 18-20 метров (юноши). Учёт прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега на результат. Круговая эстафета (расстояние до 100 метров).

ОРУ в движении. Ходьба и бег прыжками. Бег в равномерном темпе (9 минут). Метание гранаты в горизонтальную цель. Эстафета с преодолением препятствий.

ОРУ в парах. Ходьба и прыжки в полном приседе. Бег в равномерном темпе 11 минут. Метание гранаты в вертикальную цель: 12-14 метров (девушки), 18-20 метров (юноши). Командный прыжок в длину с места. Игра «Футбол».

ОРУ с набивными мячами. Ходьба и прыжки в полном приседе. Бег в равномерном темпе 12 минут. Метание гранаты в вертикальную цель. Эстафета с метанием мешочков с песком в цель. Игра «Футбол».

Беседа: «Двигательный режим и его значение для организма». Беседа о технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике и кроссовой подготовке. Контроль: наклон туловища вперёд.

ОРУ в движении. Ходьба и бег, пригнувшись. Бег в равномерном темпе (14 минут). Круговая эстафета (расстояние до 100 метров). Игра «Футбол».

ОРУ в движении. Ходьба и бег, пригнувшись. Бег в равномерном темпе (15 минут). Техника выполнения низкого старта. Техника бега на 100 метров с низкого старта. Эстафета с преодолением препятствий. Игра «Лапта»

ОРУ в парах. Техника ходьбы и прыжков в полном приседе. Бег на 100 метров с низкого старта. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Игра «Лапта».

ОРУ в парах. Техника ходьбы и прыжков в полном приседе. Учёт выполнения бега на 100 метров с низкого старта. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Игра «Лапта».

ОРУ с набивными мячами. Ходьба и бег, пригнувшись. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом

	<p>перешагивание». Игра «Футбол». ОРУ с набивными мячами. Ходьба и бег, пригнувшись. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивание». Игра «Футбол».</p> <p>ОРУ в движении. Техника бега на 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши). Учёт выполнения прыжка в высоту. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета с метанием мешочков с песком в горизонтальную цель.</p> <p>ОРУ в движении. Техника бега на 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши). Метание гранаты с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета с метанием мешочков с песком в горизонтальную цель.</p> <p>ОРУ в движении. Техника бега на 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши). Метание гранаты с пяти шагов разбега. Учёт выполнения прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника толкания ядра (3 кг – девушки, 5 кг – юноши). Игра «Лапта»</p> <p>ОРУ в парах. Учёт бега на 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши). Техника толкания ядра (3 кг – девушки, 5 кг – юноши). Игра «Лапта».</p> <p>ОРУ в парах. Учёт выполнения техники толкания ядра. Челночный бег 3х10 метров. Игра «Чехарда»</p> <p>Круговая тренировка. Бег по пересечённой местности до 20 минут. Игра «Футбол».</p> <p>ОРУ в парах. Варианты челночного бега. Эстафетный бег. Круговая эстафета до 100 метров. Игра «Лапта»</p> <p>ОРУ в движении. Строевые упражнения. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Полоса препятствий. Игра «Футбол»</p> <p>ОРУ в движении. Строевые упражнения. Учёт техники выполнения эстафетного бега. Преодоление полосы препятствий. Игра «Мини-футбол».</p> <p>ОРУ со скакалками. Строевые упражнения. Варианты челночного бега. Учёт преодоления полосы препятствий. Эстафеты с предметами.</p>	
<p>Футбол (10 часов)</p>	<p>ОРУ в движении. Беседа: «Техника безопасности при игре в футбол». Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра «Футбол».</p> <p>ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановка мяча ногой и грудью. Игра «Футбол».</p> <p>ОРУ в парах. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановка мяча головой и грудью. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра «Футбол».</p> <p>Беседа о технике безопасности на занятиях. Передачи мяча в парах в движении. Ведение мяча (различные</p>	<p>Уметь выполнять упражнения для совершенствования игры в футбол. Совершенствовать элементы игры в футбол. Знать правила техники безопасности при игре в футбол.</p>

	<p>варианты). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра.</p> <p>Беговые ОРУ. Передачи мяча в парах в движении.</p> <p>Ведение мяча (различные варианты). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра.</p> <p>ОРУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учёт ведения мяча. Удары мяча ногой и головой. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Игра «Мини-футбол.</p> <p>ОРУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Выбивание, отбор и перехват мяча. Удары мяча ногой и головой. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Игра «Мини-футбол.</p> <p>ОРУ с мячами. Учёт выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите в игровой обстановке.</p> <p>Эстафеты с элементами футбола.</p>	
<p>Баскетбол (21 час)</p>	<p>ОРУ в движении. Беседа: «Аутогенная тренировка».</p> <p>Беседа: «Техника безопасности при игре в баскетбол».</p> <p>Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.</p> <p>ОРУ в движении. Выполнение строевого шага и поворотов в движении. Техника свободного нападения.</p> <p>Игра в баскетбол 3х3 человека. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.</p> <p>ОРУ в движении. Выполнение строевого шага и поворотов в движении. Техника свободного нападения.</p> <p>Тактические командные действия в нападении и в обороне. Игра в баскетбол 3х3 человека</p> <p>ОРУ в парах. Выполнение строевого шага и поворотов в движении. Тактические командные действия. Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Игра в баскетбол 4х4 человека.</p> <p>ОРУ в парах. Выполнение строевого шага и поворотов в движении. Тактические командные действия. Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Техника ведения мяча на месте в различных стойках с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол 4х4 человека.</p> <p>Круговая тренировка. Учёт выполнения тактических командных действий. Техника выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча на месте в различных стойках с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол 3х3 человека.</p> <p>Круговая тренировка. Техника выполнения ловли и</p>	<p>Иметь представление об аутогенной тренировке.</p> <p>Выполнять технику безопасности на уроках спортивных игр.</p> <p>Уметь выполнять упражнения при подготовке к игре в баскетбол.</p> <p>Иметь представление о духовном и телесном совершенствовании.</p>

передачи мяча одной и двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча на месте в различных стойках. Техника ведения мяча на месте в различных стойках с пассивным сопротивлением защитника. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.

ОРУ в движении. Учёт техники ведения мяча на месте в различных стойках. Техника ведения мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук. Игра в баскетбол 4х4 человека.

ОРУ на гимнастической стенке. Техника ведения мяча на месте в различных стойках с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.

ОРУ с набивными мячами. Техника ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в парах. Учёт освоения техники ведения мяча в движении в различных стойках с чередованием рук. Техника выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол 4х4 человека.

ОРУ с набивными мячами. Техника ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в тройках. Техника выполнения штрафного броска. Эстафета с ведением мяча и бросками в корзину.

ОРУ с отягощениями. Учёт техники ловли и передачи мяча в движении. Техника выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол 3х3 по упрощённым правилам.

ОРУ с отягощениями. Техника выполнения штрафного броска. Техника выполнения броска мяча двумя руками с места и в движении (с пассивным противодействием). Игра в баскетбол 4х4 человека.

ОРУ в движении. Учёт техники выполнения штрафного броска. Техника выполнения броска мяча двумя руками с места и в движении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3 человека.

ОРУ в движении. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойках, остановка, поворот, ускорение) с пассивным противодействием защитника. Техника броска мяча двумя руками с места и в движении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3 человека.

ОРУ в парах. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Техника выполнения броска мяча одной и двумя руками с места и в прыжке. Учет овладения техникой броска мяча двумя руками с места и в движении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3 человека.

ОРУ у гимнастической лестницы. Учёт техники выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Техника выполнения броска мяча одной и двумя руками с места и в прыжке. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 4х4 человека.

	<p>ОРУ с набивными мячами. Техника выполнения двух шагов после ведения мяча и броска по корзине крюком. Учёт техники выполнения комбинации из освоенных элементов. Техника вырывания и выбивания мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p> <p>ОРУ с отягощениями. Техника выполнения двух шагов после ведения мяча. Техника вырывания, выбивания, перехвата и накрывания мяч. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 5х5 человек.</p> <p>Беседа: «Понятие о духовном и телесном совершенствовании». Учёт техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Учёт техники вырывания, выбивания, перехвата и накрывания мяча. Эстафета с элементами баскетбола.</p>	
<p>Волейбол (11 часов)</p>	<p>Беседа: «Техника безопасности при игре в волейбол».</p> <p>ОРУ в движении. Техника выполнения стоек волейболиста (низкая, средняя, высокая). Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p> <p>ОРУ в парах. Техника выполнения стоек волейболиста (низкая, средняя, высокая). Техника перемещения в стойках волейболиста. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойках, остановка, ускорение, сесть на пол, встать). Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p> <p>ОРУ с набивными мячами. Техника перемещения в стойках волейболиста. Техника приёма и передач мяча изученными способами. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойках, остановка, ускорение, сесть на пол, встать). Техника выполнения нападающего удара. Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p> <p>ОРУ у гимнастической стенки. Учёт техники выполнения перемещений в стойках. Приём и передача мяча изученными способами. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p> <p>ОРУ с отягощениями. Техника выполнения приёма и передачи мяча. Техника выполнения нападающего удара. Техника выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p> <p>ОРУ с набивными мячами. Одиночное и двойное блокирование нападающих ударов. Страховка. Техника выполнения прямой подачи мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>ОРУ с набивными мячами. Учёт техники выполнения прямой подачи мяча через сетку. Совершенствовать технику выполнения блокирования нападающего удара. Совершенствовать технику выполнения страховки. Игра в волейбол по правилам.</p>	
<p>Гимнастика (19 часов)</p>	<p>ОРУ в парах. Беседа: «Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями». Техника выполнения поворотов кругом</p>	

в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по шесть и восемь в движении. Эстафета с использованием гимнастических палок.

ОРУ в парах. Техника выполнения строевых упражнений. Техника выполнения подтягивания в вися на руках (юноши) и в вися лёжа (девушки). Техника выполнения опорного прыжка через коня в длину, ноги врозь (высота 115-120 см) – юноши, через коня в ширину (высота 110 см) – девушки углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной. Эстафета с использованием гимнастических палок.

ОРУ с набивными мячами. Строевые упражнения. Выполнение опорного прыжка через коня. Техника выполнения длинного кувырка вперёд через препятствие до 90 см (юноши), обычный кувырок (девушки).

Подтягивание в вися на перекладине. Эстафета с использованием набивных мячей.

ОРУ с набивными мячами. Выполнение опорного прыжка через коня. Выполнение длинного (юноши) и обычного (девушки) кувырка вперёд. Техника выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью (юноши), обычный кувырок (девушки). Эстафета с использованием набивных мячей.

ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок через коня. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Эстафета с обручами.

ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через коня. Учёт техники выполнения кувырков вперёд. Выполнение кувырков назад. Эстафета с обручами.

ОРУ в парах. Учёт техники выполнения опорного прыжка. Выполнение кувырков назад. Эстафета с использованием карточек.

ОРУ на гимнастической скамейке. Учёт техники кувырков назад. Техника лазания по канату (девушки), на скорость (юноши). Эстафета с карточками.

ОРУ в парах. Лазание по канату. Техника выполнения упражнений на развитие координационных способностей. Упражнения с партнёром для развития гибкости. Эстафета с набивными мячами.

ОРУ в движении. Лазание по канату. Техника выполнения упражнений на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости у гимнастической стенки. Игра на внимание.

ОРУ с набивными мячами. Учёт техники лазания по канату. Техника выполнения упражнений на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости у гимнастической стенки. Игра на внимание.

ОРУ с набивными мячами. Учёт техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости с использованием различных предметов. Эстафета с набивными мячами.

ОРУ в движении. Техника выполнения «моста» из

	<p>положения лёжа (юноши), из положения с помощью и поворота кругом (девушки). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p> <p>ОРУ в парах. Техника выполнения стойки на руках с помощью (юноши), на лопатках и голове (девушки). Техника выполнения «моста». Эстафета с использованием набивных мячей.</p> <p>ОРУ с набивными мячами. Совершенствовать технику выполнения «моста». Выполнение стойки на руках, лопатках и голове. Комбинация из разученных акробатических элементов. Эстафета с использованием препятствий.</p> <p>ОРУ в парах. Совершенствовать технику выполнения стойки на руках, лопатках и голове. Совершенствовать технику выполнения «моста». Комбинация из разученных акробатических элементов. Эстафета с использованием обручей.</p> <p>ОРУ со скакалками. Учёт техники выполнения стоек на руках, лопатках, голове. Учёт техники выполнения «моста». Комбинация из разученных акробатических элементов.</p> <p>Беседа: «Биомеханические основы техники физических упражнений». Учёт техники выполнения комбинации из разученных акробатических элементов. Контроль выполнения домашних заданий.</p>	
--	--	--

Тематический план

<i>№ п/п</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Количество часов</i>
1	Основы знаний и контроль двигательной подготовленности	9
2	Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка	35
3	Футбол	10
4	Баскетбол	21
5	Волейбол	11
6	Гимнастика	19

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 10 классе (105 ч)

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Основы знаний и контроль двигательной подготовленности	Беседа «Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки». ОРУ в движении. Контроль: прыжок в длину с места.	1	
2		Беседа «Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке и техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой». ОРУ в движении. Контроль: подтягивание; бег 30 метров.	1	
3		Беседа: «Личная гигиена». ОРУ в движении. Контроль: челночный бег 3х10 метров; наклоны туловища вперёд.	1	
4	Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка	ОРУ в парах. Техника низкого старта и бега до 30 метров. Техника выполнения стартового разгона. Контроль: бег 1000 метров.	1	
5		ОРУ в парах. Техника бега с низкого старта. Техника выполнения стартового разгона. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги». Круговая эстафета (расстояние 100 метров)	1	
6		ОРУ с набивными мячами. Техника бега с высокого старта. Техника выполнения стартового разгона. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника метания гранаты в горизонтальную цель с расстояния 12-14 метров (девушки), 18-20 метров (юноши). Эстафета с преодолением препятствий.	1	
7		ОРУ с набивными мячами. Учёт техники выполнения высокого старта. Техника выполнения эстафетного бега. Учёт техники выполнения стартового разгона. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты в горизонтальную цель. Эстафета с преодолением препятствий.	1	
8		ОРУ в парах. Эстафетный бег. Бег на 100 метров с низкого старта. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты в вертикальную цель с расстояния 12-14 метров (девушки), 18-20 метров (юноши). Командный прыжок в длину с места. Игра «Лапта»	1	
9		ОРУ в парах. Бег на 100 метров. Учёт прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты. Игра «Лапта».	1	
10		ОРУ в движении. Бег на 100 метров. Учёт	1	

		прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Игра «Лапта».		
11		ОРУ в движении. Учёт бега на 100 метров на результат. Техника прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Игра «Чехарда».	1	
12		ОРУ в парах. Техника прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание гранаты с 5 шагов разбега (500г – девушки, 700г – юноши). Игра «Чехарда».	1	
13		ОРУ в парах. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание гранаты с 5 шагов разбега (500г – девушки, 700г – юноши). Игра «Лапта».	1	
14		ОРУ с набивными мячами. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание гранаты с 5 шагов разбега (500г – девушки, 700г – юноши). Круговая эстафета (расстояние до 100 метров).	1	
15		ОРУ с набивными мячами. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание гранаты с 5 шагов разбега. Эстафета с преодолением препятствий.	1	
16		ОРУ в парах. Учёт техники выполнения прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание гранаты с 5 шагов разбега. Прыжок в длину с места. Эстафета с преодолением препятствий.	1	
17		ОРУ в парах. Ходьба и бег прыжками. Бег в равномерном темпе (9 минут). Метание гранаты в горизонтальную цель 12-14 метров (девушки), 18-20 метров (юноши). Учёт прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега на результат. Круговая эстафета (расстояние до 100 метров).	1	
18		ОРУ в движении. Ходьба и бег прыжками. Бег в равномерном темпе (9 минут). Метание гранаты в горизонтальную цель. Эстафета с преодолением препятствий.	1	
19		ОРУ в парах. Ходьба и прыжки в полном приседе. Бег в равномерном темпе 11 минут. Метание гранаты в вертикальную цель: 12-14 метров (девушки), 18-20 метров (юноши). Командный прыжок в длину с места. Игра «Футбол».	1	
20		ОРУ с набивными мячами. Ходьба и прыжки в полном приседе. Бег в равномерном темпе 12 минут. Метание гранаты в вертикальную цель. Эстафета с метанием мешочков с песком в цель. Игра «Футбол».	1	

21		ОРУ с набивными мячами. Ходьба и прыжки в полном приседе. Бег в равномерном темпе 12 минут. Метание гранаты в вертикальную цель. Эстафета с метанием мешочков с песком в цель. Игра «Футбол».	1	
22	Футбол	ОРУ в движении. Беседа: «Техника безопасности при игре в футбол». Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра «Футбол».	1	
23		ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановка мяча ногой и грудью. Игра «Футбол».	1	
24		ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановка мяча ногой и грудью. Игра «Футбол».	1	
25		ОРУ в парах. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановка мяча головой и грудью. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра «Футбол».	1	
26		ОРУ в парах. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановка мяча головой и грудью. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра «Футбол».	1	
27	Основы знаний и контроль двигательной подготовленности	Беседа: «Здоровый образ жизни и его слагаемые». ОРУ в движении. Контроль: бег 1000 метров. Игры по выбору учащихся.	1	
28	Баскетбол	ОРУ в движении. Беседа: «Аутогенная тренировка». Беседа: «Техника безопасности при игре в баскетбол». Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	1	
29		ОРУ в движении. Выполнение строевого шага и поворотов в движении. Техника свободного нападения. Игра в баскетбол 3х3 человека. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	1	
30		ОРУ в движении. Выполнение строевого шага и поворотов в движении. Техника свободного нападения. Тактические командные действия в нападении и в обороне. Игра в баскетбол 3х3 человека	1	
31		ОРУ в парах. Выполнение строевого шага и поворотов в движении. Тактические	1	

		командные действия. Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол 4х4 человека.		
32		ОРУ в парах. Выполнение строевого шага и поворотов в движении. Тактические командные действия. Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча на месте в различных стойках с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол 4х4 человека.	1	
33		Круговая тренировка. Учёт выполнения тактических командных действий. Техника выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча на месте в различных стойках с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол 3х3 человека.	1	
34		Круговая тренировка. Техника выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча на месте в различных стойках. Техника ведения мяча на месте в различных стойках с пассивным сопротивлением защитника. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	1	
35		ОРУ в движении. Учёт техники ведения мяча на месте в различных стойках. Техника ведения мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук. Игра в баскетбол 4х4 человека.	1	
36		ОРУ на гимнастической стенке. Техника ведения мяча на месте в различных стойках с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	1	
37		ОРУ с набивными мячами. Техника ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в парах. Учёт освоения техники ведения мяча в движении в различных стойках с чередованием рук. Техника выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол 4х4 человека.	1	
38		ОРУ с набивными мячами. Техника ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в тройках. Техника выполнения штрафного броска. Эстафета с ведениями	1	

		мяча и бросками в корзину.		
39		ОРУ с отягощениями. Учёт техники ловли и передачи мяча в движении. Техника выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол 3х3 по упрощённым правилам.	1	
40		ОРУ с отягощениями. Техника выполнения штрафного броска. Техника выполнения броска мяча двумя руками с места и в движении (с пассивным противодействием). Игра в баскетбол 4х4 человека.	1	
41		ОРУ в движении. Учёт техники выполнения штрафного броска. Техника выполнения броска мяча двумя руками с места и в движении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3 человека.	1	
42		ОРУ в движении. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойках, остановка, поворот, ускорение) с пассивным противодействием защитника. Техника броска мяча двумя руками с места и в движении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3 человека.	1	
43		ОРУ в парах. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Техника выполнения броска мяча одной и двумя руками с места и в прыжке. Учет овладения техникой броска мяча двумя руками с места и в движении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3 человека.	1	
44		ОРУ у гимнастической лестницы. Учёт техники выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Техника выполнения броска мяча одной и двумя руками с места и в прыжке. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 4х4 человека.	1	
45		ОРУ у гимнастической лестницы. Учёт техники выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Техника выполнения броска мяча одной и двумя руками с места и в прыжке. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 4х4 человека.	1	
46		ОРУ с набивными мячами. Техника выполнения двух шагов после ведения мяча и броска по корзине крюком. Учёт техники выполнения комбинации из освоенных элементов. Техника вырывания и выбивания мяча. Игра в баскетбол по упрощённым	1	

		правилам.		
47		ОРУ с отягощениями. Техника выполнения двух шагов после ведения мяча. Техника вырывания, выбивания, перехвата и накрывания мяч. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 5х5 человек.	1	
48		Беседа: «Понятие о духовном и телесном совершенствовании». Учёт техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Учёт техники вырывания, выбивания, перехвата и накрывания мяча. Эстафета с элементами баскетбола.	1	
49	Волейбол	Беседа: «Техника безопасности при игре в волейбол». ОРУ в движении. Техника выполнения стоек волейболиста (низкая, средняя, высокая). Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	
50		ОРУ в парах. Техника выполнения стоек волейболиста (низкая, средняя, высокая). Техника перемещения в стойках волейболиста. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойках, остановка, ускорение, сесть на пол, встать). Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	
51		ОРУ с набивными мячами. Техника перемещения в стойках волейболиста. Техника приёма и передач мяча изученными способами. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойках, остановка, ускорение, сесть на пол, встать). Техника выполнения нападающего удара. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	
52		ОРУ с набивными мячами. Техника перемещения в стойках волейболиста. Техника приёма и передач мяча изученными способами. Техника выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойках, остановка, ускорение, сесть на пол, встать). Техника выполнения нападающего удара. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	
53		ОРУ у гимнастической стенки. Учёт техники выполнения перемещений в стойках. Приём и передача мяча изученными способами. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	
54		ОРУ с отягощениями. Техника выполнения приёма и передачи мяча. Техника выполнения нападающего удара. Техника выполнения нижней прямой подачи мяча	1	

		через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
55		ОРУ с отягощениями. Техника выполнения приёма и передачи мяча. Техника выполнения нападающего удара. Техника выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	
56		Круговая тренировка. Учёт техники передачи и приёма мяча изученными способами. Учёт техники выполнения нападающего удара. Техника выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.	1	
57		ОРУ с набивными мячами. Одиночное и двойное блокирование нападающих ударов. Страховка. Техника выполнения прямой подачи мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.	1	
58		ОРУ с набивными мячами. Одиночное и двойное блокирование нападающих ударов. Страховка. Техника выполнения прямой подачи мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.	1	
59		ОРУ с набивными мячами. Учёт техники выполнения прямой подачи мяча через сетку. Совершенствовать технику выполнения блокирования нападающего удара. Совершенствовать технику выполнения страховки. Игра в волейбол по правилам.	1	
60	Гимнастика	ОРУ в парах. Беседа: «Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями». Техника выполнения поворотов кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по шесть и восемь в движении. Эстафета с использованием гимнастических палок.	1	
61		ОРУ в парах. Техника выполнения строевых упражнений. Техника выполнения подтягивания в вися на руках (юноши) и в вися лёжа (девушки). Техника выполнения опорного прыжка через коня в длину, ноги врозь (высота 115-120 см) – юноши, через коня в ширину (высота 110 см) – девушки углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной. Эстафета с использованием гимнастических палок.	1	
62		ОРУ в парах. Техника выполнения строевых упражнений. Техника выполнения подтягивания в вися на руках (юноши) и в вися лёжа (девушки). Техника выполнения опорного прыжка через коня в длину, ноги	1	

		врозь (высота 115-120 см) – юноши, через коня в ширину (высота 110 см) – девушки углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной. Эстафета с использованием гимнастических палок.		
63		ОРУ с набивными мячами. Строевые упражнения. Выполнение опорного прыжка через коня. Техника выполнения длинного кувырка вперёд через препятствие до 90 см (юноши), обычный кувырок (девушки). Подтягивание в виси на перекладине. Эстафета с использованием набивных мячей.	1	
64		ОРУ с набивными мячами. Выполнение опорного прыжка через коня. Выполнение длинного (юноши) и обычного (девушки) кувырка вперёд. Техника выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью (юноши), обычный кувырок (девушки). Эстафета с использованием набивных мячей.	1	
65		ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок через коня. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Эстафета с обручами.	1	
66		ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через коня. Учёт техники выполнения кувырков вперёд. Выполнение кувырков назад. Эстафета с обручами.	1	
67		ОРУ в парах. Учёт техники выполнения опорного прыжка. Выполнение кувырков назад. Эстафета с использованием карточек.	1	
68		ОРУ на гимнастической скамейке. Учёт техники кувырков назад. Техника лазания по канату (девушки), на скорость (юноши). Эстафета с карточками.	1	
69		ОРУ в парах. Лазание по канату. Техника выполнения упражнений на развитие координационных способностей. Упражнения с партнёром для развития гибкости. Эстафета с набивными мячами.	1	
70		ОРУ в движении. Лазание по канату. Техника выполнения упражнений на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости у гимнастической стенки. Игра на внимание.	1	
71		ОРУ с набивными мячами. Учёт техники лазания по канату. Техника выполнения упражнений на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости у гимнастической стенки. Игра на внимание.	1	
72		ОРУ с набивными мячами. Учёт техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей.	1	

		Упражнения на развитие гибкости с использованием различных предметов. Эстафета с набивными мячами.		
73		ОРУ в движении. Техника выполнения «моста» из положения лёжа (юноши), из положения с помощью и поворота кругом (девушки). Эстафета с использованием гимнастических палок.	1	
74		ОРУ в парах. Техника выполнения стойки на руках с помощью (юноши), на лопатках и голове (девушки). Техника выполнения «моста». Эстафета с использованием набивных мячей.	1	
75		ОРУ с набивными мячами. Совершенствовать технику выполнения «моста». Выполнение стойки на руках, лопатках и голове. Комбинация из разученных акробатических элементов. Эстафета с использованием препятствий.	1	
76		ОРУ в парах. Совершенствовать технику выполнения стойки на руках, лопатках и голове. Совершенствовать технику выполнения «моста». Комбинация из разученных акробатических элементов. Эстафета с использованием обручей.	1	
77		ОРУ со скакалками. Учёт техники выполнения стоек на руках, лопатках, голове. Учёт техники выполнения «моста». Комбинация из разученных акробатических элементов.	1	
78		Беседа: «Биомеханические основы техники физических упражнений». Учёт техники выполнения комбинации из разученных акробатических элементов. Контроль выполнения домашних заданий.	1	
79	Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка	Беседа: «Двигательный режим и его значение для организма». Беседа о технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике и кроссовой подготовке. Контроль: наклон туловища вперёд.	1	
80		ОРУ в движении. Ходьба и бег, пригнувшись. Бег в равномерном темпе (14 минут). Круговая эстафета (расстояние до 100 метров). Игра «Футбол».	1	
81		ОРУ в движении. Ходьба и бег, пригнувшись. Бег в равномерном темпе (15 минут). Техника выполнения низкого старта. Техника бега на 100 метров с низкого старта. Эстафета с преодолением препятствий. Игра «Лапта»	1	
82		ОРУ в парах. Техника ходьбы и прыжков в полном приседе. Бег на 100 метров с низкого старта. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивание». Игра	1	

		«Лапта».		
83		ОРУ в парах. Техника ходьбы и прыжков в полном приседе. Учёт выполнения бега на 100 метров с низкого старта. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивание». Игра «Лапта».	1	
84		ОРУ с набивными мячами. Ходьба и бег, пригнувшись. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивание». Игра «Футбол».	1	
85		ОРУ с набивными мячами. Ходьба и бег, пригнувшись. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивание». Игра «Футбол».	1	
86		ОРУ в движении. Техника бега на 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши). Учёт выполнения прыжка в высоту. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета с метанием мешочков с песком в горизонтальную цель.	1	
87		ОРУ в движении. Техника бега на 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши). Метание гранаты с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета с метанием мешочков с песком в горизонтальную цель.	1	
88		ОРУ в движении. Техника бега на 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши). Метание гранаты с пяти шагов разбега. Учёт выполнения прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника толкания ядра (3 кг – девушки, 5 кг – юноши). Игра «Лапта»	1	
89		ОРУ в парах. Учёт бега на 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши). Техника толкания ядра (3 кг – девушки, 5 кг – юноши). Игра «Лапта».	1	
90		ОРУ в парах. Учёт выполнения техники толкания ядра. Челночный бег 3x10 метров. Игра «Чехарда»	1	
91		Круговая тренировка. Бег по пересечённой местности до 20 минут. Игра «Футбол».	1	
92		ОРУ в парах. Варианты челночного бега. Эстафетный бег. Круговая эстафета до 100 метров. Игра «Лапта»	1	
93		ОРУ в движении. Строевые упражнения. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Полоса препятствий. Игра «Футбол»	1	
94		ОРУ в движении. Строевые упражнения. Учёт техники выполнения эстафетного бега. Преодоление полосы препятствий. Игра	1	

		«Мини-футбол».		
95		ОРУ со скакалками. Строевые упражнения. Варианты челночного бега. Учёт преодоления полосы препятствий. Эстафеты с предметами.	1	
96	Футбол	Беседа о технике безопасности на занятиях. Передачи мяча в парах в движении. Ведение мяча (различные варианты). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра.	1	
97		Беговые ОРУ. Передачи мяча в парах в движении. Ведение мяча (различные варианты). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра.	1	
98		ОРУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учёт ведения мяча. Удары мяча ногой и головой. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Игра «Мини-футбол».	1	
99		ОРУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Выбивание, отбор и перехват мяча. Удары мяча ногой и головой. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Игра «Мини-футбол».	1	
100		ОРУ с мячами. Учёт выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите в игровой обстановке. Эстафеты с элементами футбола.	1	
101	Основы знаний. Контроль уровня двигательной подготовки	Беседа: «Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги». Контроль: наклоны туловища; бег 1000 метров.	1	
102		Беседа: «Употребление наркотиков, алкогольных напитков и продолжение рода, наследственность, социологические аспекты». Контроль: подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, бег 30 метров.	1	
103		Беседа: «Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги». Контроль: наклоны туловища; бег 1000 метров.	1	
104		Беседа: «Употребление наркотиков, алкогольных напитков и продолжение рода, наследственность, социологические аспекты». Контроль: подтягивание на	1	

		перекладине, прыжок в длину с места, бег 30 метров.		
105		Беседа: «Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги». Контроль: наклоны туловища; бег 1000 метров. Подведение итогов четверти и года.	1	