

Частное общеобразовательное учреждение
«ГИМНАЗИЯ СТЕРХ»

Принята решением
педагогического совета
ЧОУ «ГИМНАЗИЯ
СТЕРХ» протокол № 5
от 29.08.2017

УТВЕРЖДАЮ
директор «ГИМНАЗИИ
СТЕРХ»



**Рабочая программа учителя
по предмету «физическая культура»**

Класс-10

Составитель: Корнеев Э.В.

Учитель физической культуры

Санкт-Петербург 2017-2018г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, Учитель, 2011.-171с.);
- Учебного базисного плана ЧОУ «ГИМНАЗИЯ СТЕРХ» на 2017-2018 учебный год

Целью рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены:

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

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

- **Личностные результаты** проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

➤ **Метапредметные результаты** проявляются в :

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

➤ **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

➤ **Личностные действия:**

- формирование основ общекультурной и 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 совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

➤ **Регулятивные действия:**

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;

- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

➤ **Познавательные действия:**

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

➤ **Коммуникативные действия:**

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выразить свои мысли.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам:

-Гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине),

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен акробатикой и элементами ритмической гимнастики.

Рабочая программа обеспечена соответствующим программой учебно-методическим комплексом:

- учебник: Физическая культура 10-11 классы. В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.: П., 2008г.
- методические рекомендации:
- Физическая культура 1-11 классы (развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона). М.И.Васильева, И.А. Гордияш и др.- Волгоград: «Учитель», 2010г.
- Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- М.: «Глобус» 2009 г.

- Физкультурный паспорт (методическое руководство по тест - программе). А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь, Л.А.Захаров, В.А.Кабачков. - М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры, 1998 г.

Рабочая программа рассчитана на: 99 часов (11 классы) в год при трехразовых занятиях в неделю
102 часа (10 классы) в год при трехразовых занятиях в неделю.

Класс	Количество учебных часов	Количество часов в неделю	Контрольные срезы (уровень физической подготовленности)
10	102	3	18
11	99	3	18

Предусмотрены следующие *формы, способы и средства* оценки результатов обучения:

- ✓ составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
- ✓ поиск и использование дополнительной информации;
- ✓ аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
- ✓ овладение логическими действиями и умственными операциями:
 - установление причинно-следственных связей;
 - сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;
- ✓ использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 10-11 классов должны проходить промежуточную аттестацию по окончании 1,2-го полугодия.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		10	11	Всего
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Легкая атлетика	21	18	39
3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	48
4	Спортивные игры:			
	Баскетбол	21	21	42
	Волейбол	24	24	48
5	Лыжная подготовка	12	12	24
	Всего	102	99	201

Основное содержание курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.

Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Легкая атлетика

(39 ч)

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

3. Гимнастика с элементами акробатики

(48 ч)

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

4. Спортивные игры

Баскетбол

(42 ч)

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол

(48 ч)

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

5. Лыжная подготовка

(24 ч)

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные (10 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11 класс); преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (11 класс); прохождение дистанции 6 км (10 класс), 8 км (11 класс);

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

**Поурочное тематическое планирование программного материала по физической культуре
10 класс**

№ урока	№ урока по теме	Тема урока	Количество часов	Урок	Тип урока	Оборудование	Мониторинг/ Контроль	УУД	Дата проведения		Корректировка программы
									план (неделя)	факт	
Раздел I.Лёгкая атлетика – 12 часов											
1	1			Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	Вводный, ознакомления с новым материалом	Журнал инструктажа эстафетные палочки					
2	2			Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. <i>Биохимические основы бега. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.</i>	Закрепления изученного	Эстафетные палочки					
3	3			Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. <i>Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной</i>	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Срез: 30м				

				<i>подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.</i>				<i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.			
4	4			<i>Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</i>	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Срез: 60 м				
5	1			<i>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.</i>	Ознакомления с новым материалом	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: 1000м				
6	2			<i>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля.</i>	Закрепления изученного	Прыжковая яма, грабли, рулетка					
7	3			<i>Прыжок в длину</i>	Комбинированный	Прыжковая яма,	Срез: прыжок в				

			способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Совершенствование техники выполнения. <i>Развитие скоростно-силовых качеств. Доврачебная помощь при травмах.</i>	ный	грабли, рулетка	длину с места			
8	4		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Развитие скоростно-силовых качеств.	Проверки и коррекции знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с разбега			
9	1		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. <i>Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</i>	Ознакомления с новым материалом	Теннисные мячи				
10	2		Метание гранаты	Закрепления	граната				

				(300г) из различных положений. Элементы техники. <i>Биохимическая основа метания.</i>	изученного						
11	3			Метание гранаты (300г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. <i>Биохимическая основа метания.</i>	Комбинированный	граната, секундомер	Срез: Челночный бег 3x10м				
12	4			Метание гранаты на дальность.	Комбинированный	граната	Срез: метание гранаты на дальность				

Раздел II. Спортивные игры. Баскетбол – 21 час

13	1			Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. <i>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения.</i>	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи					
14	2			Ведение мяча с поворотом. <i>Современное олимпийское движение, цели и задачи.</i>	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи					
15	3			Ведение мяча с изменением направления, обводкой.	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи, набивной мяч (2 кг)	Срез: метание набивного мяча				

16	1	Передачи мяча	3	Передачи мяча в парах различными способами на месте	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи		среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. <i>Личностные:</i> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.			
17	2			Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	Комбинированный	Баскетбольные мячи, маты, секундомер.	КУ: ведение с изменением направления и обводкой препятствий				
18	3			Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи	Срез: поднимание туловища из положения лежа				
19	1			Защитные действия: вырывание и выбивание	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи					
20	2			Защитные действия: перехват, накрывание. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	КУ: ведение мяча с сопротивлением				
21	1			Броски мяча в кольцо в прыжке	Ознакомления с новым	Баскетбольные мячи					

		корзину		материалом								
22	2		Броски мяча в кольцо в прыжке.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи							
23	3		Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи							
24	4	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	КУ: штрафной бросок							
25	1			Индивидуальные тактические действия в защите.	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи						
26	2			Индивидуальные тактические действия в защите.	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи						
27	3			Индивидуальные тактические действия в нападении.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи						
28	4			Командные тактические действия. Зонная защита	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи						
29	5			Командные тактические действия. Зонная защита	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи						
30	6			Командные тактические действия. Зонная защита	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи						
31	7			Командные тактические действия. Быстрый прорыв. <i>Основы организации и проведения соревнований.</i>	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи						

32	8			Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи				
33	9			Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи				
Раздел III. Гимнастика -24 часа										
34	1			Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. <i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i>	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты, крестовина	Срез: наклон вперед из положения сидя			
35	2			Вис согнувшись, вис прогнувшись. <i>Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</i>	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты				
36	1			Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, Полушпагат	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические, перекладина	Срез: вис в п.стоя			
37	2			Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	Закрепления изученного	Маты гимнастические				
38	3			Акробатическая комбинация из 5-6 элементов:	комбинированный	Маты гимнастические				

39	1	Упражнения в равновесии и/лазание по канату		Упражнения в равновесии на бревне, лазание по канату в 2 приема	Закрепления изученного	Маты гимнастические. скакалка	Срез: прыжки через скакалку	качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.			
40	2			Комбинация упражнений в равновесии из 3-4 элементов. Лазание по канату.	Закрепления изученного	Маты гимнастические, бревно, канат	Срез: наклон вперед из п. сидя				
41	3			Комбинация упражнений в равновесии	Проверки и коррекции знаний	Маты гимнастические, бревно, канат	КУ: комбинация на бревне				
42	1			Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Закрепления изученного	Маты гимнастические, подкидной мостик. конь					
43	2			Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Закрепления изученного	Маты гимнастические, подкидной мостик. конь					
44	3			Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Закрепления изученного	Маты гимнастические, подкидной мостик. конь					
45	4			Техника выполнения опорного прыжка	Проверки и коррекции знаний	Маты гимнастические, подкидной мостик. конь	КУ: опорный прыжок				
46	1			Содержание комплекса ритмической гимнастики	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические, муз.центр					
47	2			Упражнения стоя	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр					
48	3			Упражнения стоя	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр					
49	4			Упражнения стоя	Применения знаний на	Маты гимнастические,					

					практике	муз.центр					
50	5			Упражнения сидя и лежа	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические, муз.центр					
51	6			Упражнения сидя и лежа	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр					
52	7			Упражнения сидя и лежа	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр					
53	8			Элементы стрейтчинговой гимнастики	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр					
54	9			Элементы стрейтчинговой гимнастики	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр					
55	10			Составление комплексов ритмической гимнастики	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр					
56	11			Составление комплексов ритмической гимнастики	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр					
57	12			Составление комплексов ритмической гимнастики	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр					
Раздел IV. Лыжная подготовка – 12 часов											
58	1			Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Перенос лыж. <i>Приемы закаливания.</i>	Применения знаний и умений	Лыжи					
59	2			Попеременный четырехшажный	Закрепления изученного	Лыжи					

				ход.				особенностей и подготовленности.			
60	3			Попеременный четырехшажный ход.	Применения знаний и умений	Лыжи		<i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать. <i>Личностные:</i> проявлять волевые качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.			
61	4			Попеременный четырехшажный ход.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи					
62	5			Коньковый ход.	Закрепления изученного	Лыжи					
63	6			Коньковый ход.	Применения знаний и умений	Лыжи					
64	7			Коньковый ход.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи					
65	1			Торможение поворотом в движении.	Закрепления изученного	Лыжи					
66	2			Торможение «плугом».	Закрепления изученного	Лыжи					
67	3			Торможение упором.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи	КУ: приемы торможения				
68		Лыжные гонки	2	Передвижение на лыжах до 6 км	Обобщения и систематизации знаний	Лыжи					
69				Лыжные гонки	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи	Срез: лыжные гонки 3 км				
Раздел II. Спортивные игры. Волейбол – 24 часа											
70	1			Правила пол Т.Б. на уроках волейбола.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи, теннисные	Срез: метание набивного мяча				

		мяча		Верхняя передача мяча в парах с шагом.		мячи	2 кг	<p><i>Познавательные:</i> организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты .</p> <p><i>Коммуникативные:</i> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p><i>Личностные:</i> стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p>			
71	2			Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки					
72	3			Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Проверки и коррекции знаний и умений	Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи	Срез: прыжки на скакалке				
73	4			Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи	КУ: передачи мяча в парах, прием мяча				
74	1			Прямой нападающий удар.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи					
75	2			Прямой нападающий удар.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи					
76	3			Прямой нападающий удар.	Проверки и коррекции знаний и умений	Волейбольные мячи		КУ: прямой нападающий удар			
77	6			Нижняя прямая подача.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи					
78	7			Нижняя прямая подача.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи					

79	8			Нижняя прямая подача.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: нижняя прямая подача			
80	1			Верхняя прямая подача.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи				
81	2			Верхняя прямая подача.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи				
82	3			Верхняя прямая подача.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: верхняя прямая подача			
83	1			Одиночное блокирование.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи				
84	2			Одиночное блокирование.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи				
85	3			Одиночное блокирование.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: одиночное блокирование			
86	4			Групповое блокирование нападающего удара.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи				
87	5			Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи				
88	6			Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: групповое блокирование			
89	7			Позиционное нападение с изменением позиций.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи				
90	8			Позиционное нападение с изменением позиций	Закрепления изученного	Волейбольные мячи				
91	9			Позиционное нападение с	Применения знаний и	Волейбольные мячи				

				изменением позиций	умений						
92	10			Учебно- тренировочные игры.	Обобщения и систематизаци и знаний	Волейбольные мячи					
93	11			Учебно- тренировочные игры.	Обобщения и систематизаци и знаний	Волейбольные мячи					
Раздел I. Легкая атлетика - 9 часов											
94	1			Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». <i>Приемы самоконтроля.</i>	Ознакомления с новым материалом	Прыжковая яма, грабли, рулетка					
95	2			Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Элементы техники.	Закрепления изученного	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с места				
96	3			Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Совершенствование техники выполнения	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с разбега				
97	1			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Ознакомления с новым материалом	Стойка для прыжков, маты					
98	2			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	Закрепления изученного	Стойка для прыжков, маты					
99	3			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	Применения знаний и умений	Стойка для прыжков, маты	Срез: прыжок в высоту с разбега				
100	1			Низкий старт и стартовый разгон.	Применения знаний и	Секундомер	Срез: бег 30м , 60				

				умений						
10 1	2			Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Применения знаний и умений	Секундомер	Срез: бег 1000 м			
10 2	3			Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Применения знаний и умений	Секундомер				