|  |
| --- |
|  |
| Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  **«Новоатьяловская средняя общеобразовательная школа»**  ул. Школьная, д. 20, с. Новоатьялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: [novoat\_school@inbox.ru](mailto:novoat_school@inbox.ru)  ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Рассмотрена**  на методическом совете  протокол от «29» октября 2015г. №3 | **Принята**  на педагогическом совете  протокол от «30» октября 2015г. №3 | **Утверждена**  Директор ОУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Исхакова Ф.Ф.  приказ от «05» ноября 2015г. № 98 -од | |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**« Физическая культура»**

**для 10 класса**

**( среднее общее образование)**

Составитель рабочей программы:

Рахимов Махтум Маскутович,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

2015г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование 10 класс** | | | | | | | |
| **№ урока** | **Тема раздела** | **Количество часов** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Дата** | **Виды деятельности** | **коррекция** |
|
|  | **Лёгкая атлетика-10 часов** |  | **1 четверть 24 часа** | | | | |
| 1 |  | 1 | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | Конституция Российской Федерации;  Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;  Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»  Техника безопасности на уроках л/а.  Содержание программы на первую четверть. | 2.09 | Инструктаж. Теория. Игры. |  |
| 2 |  | 1 | Спринтерский и медленный бег | Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин Бег 30 м - учет. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)ГТО. | 3.09 | Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ, Низкий старт и стартовый разгон. Бег 3 мин. Передачи мяча. Бег 30 м. |  |
| 3 |  | 1 | Спринтерский и медленный бег | Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин. | 8.09 | Разновидности бега, ОРУ, Прыжковые упражнения. Техника игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин. |  |
| 4 |  | 1 | Спринтерский и медленный бег | Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин. | 9.09 | ОРУ, эстафета. Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. |  |
| 5 |  | 1 | Спринтерский и медленный бег | Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно– спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО). | 10.09 | Разминка. Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин. |  |
| 6 |  | 1 | Метание гранаты с разбега и прыжок в длину с разбега. | Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе. | 15.09 | Разминка. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. |  |
| 7 |  | 1 | Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. | Совершенствовать технику метания малого мяча 150 гр. с места на дальность, с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега и на заданное расстояние в коридор 10 метров. Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11мин. | 16.09 | Прыжки, бег, разновидности  ОРУ. Преодоление полосы препятствий. метания малого мяча. игра |  |
| 8 |  | 1 | Полоса препятствий. Метание гранаты. | Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)  ГТО. | 17.09 | Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин. |  |
| 9 |  | 1 | Полоса препятствий. Метание гранаты | Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Полоса препятствий. Бег в медленном темпе 13 мин. | 22.09 | Разминка. в метание гранаты с разбега на дальность. Полоса препятствий. Бег в медленном темпе 13 мин. |  |
| 10 |  | 1 | Полоса препятствий и бег. | Учёт в беге на 800 м. Полоса препятствий. ОРУ в парах на сопротивление. | 23.09. | Бег, ОРУ Учёт в беге на 800 м. Полоса препятствий |  |
|  | **Баскетбол-8 часов** |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  | 1 | Современные оздоровительные системы физического воспитания. | Роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.  Варианты ловли и передач мяча. Техника безопасности во время занятий спортивными играми. | 24.09 | Бег, ОРУ, рассказ ,взаимодействие учеников Варианты ловли и передач мяча |  |
| 12 |  | 1 | Элементы техники баскетбола | Совершенствовать технику выполнения ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника | 29.09. | Ходьба ,бег, ОРУ. технику выполнения ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |
| 13 |  | 1 | Элементы техники. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. | Совершенствовать технику выполнения бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. | 30.09 | Ходьба ,бег, ОРУ, выполнения бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |
| 14 |  | 1 | Элементы техники.( вырывание, выбивание, перехват) | Совершенствовать тактические действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 1.10 | Ходьба ,бег, ОРУ тактические действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) |  |
| 15 |  | 1 | Элементы техники в нападении. | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом | 6.10 | Ходьба ,бег, ОРУ Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) |  |
| 16 |  | 1 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 7.10 | Ходьба ,бег, ОРУ Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |  |
| 17 |  | 1 | Совершенствовать технику выполнения ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника | Совершенствовать технику выполнения ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника | 8.10 | Ходьба ,бег, ОРУ технику выполнения ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |
| 18 |  | 1 | Совершенствовать технику и тактику игры в баскетбол по правилам | Совершенствовать технику и тактику игры в баскетбол по правилам | 13.10 | Ходьба ,бег, ОРУ, Совершенствовать технику и тактику игры в баскетбол по правилам |  |
|  | **Волейбол- 9 часов** |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  | 1 | Верхняя и нижняя передачи мяча | Совершенствовать технику верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку .Техника безопасности во время игры волейбол | 14.10 | Разминка. Инструктаж. передачи мяча в парах через сетку |  |
|  |  | 1 | Прием мяча, отраженного от сетки. | Совершенствовать технику приема мяча, отраженного от сетки |  | техника приема мяча, отраженного от сетки |  |
| 20 | 1 |  |  | 15.10 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача , игра |  |
| 21 |  | 1 | Приема и передач мяча | Совершенствовать технику приемов и передач мяча | 20.10 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача , игра, передвижения, остановки |  |
| 22 |  | 1 | Варианты подач мяча | Совершенствовать технику подач мяча | 21.10 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,подача, игра, передвижения, остановки |  |
| 23 |  | 1 | Варианты нападающего удара через сетку | Совершенствовать технику нападающего удара через сетку | 22.10 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападающий удар, взаимодействие игроков передвижения, остановки |  |
| 24 |  | 1 | Варианты блокирования и страховка | Совершенствовать технику блокирования (одиночное и вдвоем) страховка | 5.11 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападающий удар, игра, блокирование, передвижения, остановки |  |
| 25 |  | 1 | Командные тактические действия в нападении и защите | Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 10.11 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача , взаимодействие игроков в защите и нападении |  |
| 26 |  | 1 | Технические и тактические действия в игре | Совершенствовать технические и тактические действия в учебной игре в волейбол | 11.11 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие игроков. |  |
| 27 |  | 1 | Технические и тактические действия в игре | Совершенствовать технические и тактические действия в учебной игре в волейбол | 12.11 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие игроков. |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики- 18 часов** |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  | 1 | Комплекс утренней гимнастики. | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс утренней гимнастики. | 17.11 | ходьба, бег, ОРУ с гимнастич .палкой и гантелями. Игра. |  |
| 29 |  | 1 | Элементы акробатики | Совершенствовать технику длинного кувырка через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) | 18.11 | ходьба, бег, ОРУ. техника длинного кувырка через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) |  |
| 30 |  | 1 | Лазания по канату | Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств Совершенствовать технику лазания по канату на скорость. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)  ГТО. | 19.11 | Разминка. Строевые приемы.  Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств ,техника лазания по канату на скорость. |  |
| 31 |  | 1 | Висы и упоры. Ритмическая гимнастика. | Совершенствовать технику толчка ног и подъема в упор (д). Ритмическая гимнастика:  Индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой , ритмом, темпом.  Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д); | 24.11 | Разминка. Строевые приемы  Подъем в упор силой, вис согнувшись, толчком ног подъем в упор на в/ж (д). |  |
| 32 |  | 1 | Элементы акробатики, | Совершенствовать технику элементов акробатики, изученные в предыдущих классах (д). Ритмическая гимнастика | 25.11 | Разминка. Строевые приемы Элементы акробатики игра |  |
| 33 |  | 1 | Равновесие | Равновесие, упор присев на одной ноге, махом соскок (д) Ритмическая гимнастика | 26.11 | Разминка. Строевые приемы Элементы акробатики игра |  |
| 34 |  | 1 | Страховка.  Упражнения в равновесии | Страховка.  Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д); Ритмическая гимнастика | 1.12 | Разминка. Строевые приемы  Страховка.  Совершенствовать технику упражнений в равновесии |  |
| 35 |  | 1 | Техника лазания по канату и упражнений на брусьях | Совершенствовать технику лазания по канату и упражнений на брусьях. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз | 2.12 | Разминка. Строевые приемы Лазанье по канату. Упражнения на брусьях Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. |  |
| 36 |  | 1 | Упражнения на перекладине | Совершенствовать технику упражнений на перекладине. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. | 3.12 | Разминка. Строевые приемы Упражнения на перекладине |  |
| 37 |  | 1 | Совершенствовать технику выполнения лазания по канату и акробатической комбинации | Совершенствовать технику выполнения лазания по канату и акробатической комбинации  Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д); Акробатическая комбинация. Аэробика. Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности | 8.12 | Разминка. Строевые приемы Акробатическая комбинация. Аэробика.  Упражнения в равновесии |  |
| 38 |  | 1 | Упражнения на перекладине | Совершенствовать технику упражнений на перекладине. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз | 9.12 | Строевые упр., ОРУ, выполнение команд, силовые упр., упр. на снарядах. |  |
| 39 |  | 1 | Совершенствовать технику опорного прыжка | Совершенствовать технику прыжка углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д) | 10.12 | Строевые упр., ОРУ, опорный прыжок. Игра. |  |
| 40 |  | 1 | Упражнения в равновесии | Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д);: Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | 15.12 | Разминка. Строевые упраж.  Упражнения в равновесии (д); |  |
| 41 |  | 1 | Акробатическая комбинация | Техника акробатической комбинации из нескольких элементов- учет.: Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | 16.12 | Акробатические упр., координационные, ОРУ |  |
| 42 |  | 1 | Совершенствовать технику опорного прыжка .Атлетическая гимнастика | Совершенствовать технику опорного прыжка через коня.Атлетическая гимнастика: Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.  Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д); | 17.12 | Разминка. Опорный прыжок через коня. Атлетическая гимнастика.  Упражнения в равновесии |  |
| 43 |  | 1 | Опорный прыжок через коня | Оценить технику опорного прыжка через коня | 22.12 | Разминка. Опорный прыжок через коня. Эстафеты. |  |
| 44 |  | 1 | Упражнения в равновесии | Совершенствовать технику выполнения комбинации из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне | 23.12 | ОРУ, развитие физических качеств. Упражнения в равновесии. |  |
| 45 |  | 1 | Упражнения в равновесии | Техника выполнения комбинации из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне – учет | 24.12 | ОРУ, развитие физических качеств. Упражнения в равновесии |  |
| 46 |  | 1 | Упражнения в равновесии. Стойки и передвижение в стойке. | Совершенствовать технику упражнений в равновесии. Стойки и передвижение в стойке\  Техника безопасности во время занятий борьбой. | 29.12 | Разминка. Инструктаж. Упражнения в равновесии. Стойки и передвижение в стойке |  |
| 47 |  | 1 | Элементы единоборства освобождение от захватов | Совершенствовать технику упражнений в равновесии; освобождение от захватов  Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)ГТО. | 30.12 | Разминка. Упражнения в равновесии. Элементы единоборства, развитие физических качеств. |  |
| 48 |  | 1 | элементы единоборства освобождение от захватов | Оценить технику упражнений в равновесии; элементов единоборств | 12.01 | Разминка. Упражнения в равновесии. Элементы единоборства |  |
|  | **Лыжная подготовка-24 часа** |  |  |  |  |  |  |
| 49 |  | 1 | Техника попеременного двухшажного хода | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками | 13.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход  Построения и перестроения ,выполнение команд. |  |
| 50 |  | 1 | Техника попеременного двухшажного хода | Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками | 14.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход |  |
| 51 |  | 1 | Техника попеременного двухшажного хода | Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Комплексы упражнений по адаптивной физической культуры**.** | 19.01 | Выбор лыж. Попеременный двухшажный ход. эстафета |  |
| 52 |  | 1 | Техника подъема скользящим шагом | Совершенствовать технику подъема в гору скользящим шагом | 20.01 | Выбор лыж. Подъем в гору скользящим шагом, эстафета |  |
| 53 |  | 1 | Техника одновременных ходов | Совершенствовать технику одновременных ходы | 21.01 | Выбор лыж. Разминка. Одновременные ходы. Эстафеты |  |
| 54 |  | 1 | Совершенствовать технику поворотов переступанием в движении | Совершенствовать технику поворотов переступанием в движении | 26.01 | Выбор лыж. Разминка. Повороты переступанием в движении |  |
| 55 |  | 1 | Совершенствовать технику конькового хода. | Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)ГТО. | 27.01 | Выбор лыж. Разминка. Передвижение коньковым ходом. Эстафеты |  |
| 56 |  | 1 | Совершенствовать технику попеременного хода | Совершенствовать технику попеременные ходы | 28.01 | Выбор лыж. Разминка. Попе-ременные ходы. Эстафеты |  |
| 57 |  | 1 | Торможение и поворот упором. | Совершенствовать технику торможения и поворота упором | 2.02 | Выбор лыж. Разминка Торможение и поворот упором. |  |
| 58 |  | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные | Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные | 3.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход  Эстафета. |  |
| 59 |  | 1 | Преодоление подъемов и препятствий | Совершенствовать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 4.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход  Подъемы и спуски |  |
| 60 |  | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные | Совершенствовать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 9.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход  Подъемы и спуски |  |
| 61 |  | 1 | Преодоление подъемов и препятствий | Совершенствовать технику преодоление подъемов и препятствий | 10.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход  Подъемы и спуски |  |
| 62 |  | 1 | Совершенствовать технику элементов тактики лыжных ходов | Совершенствовать технику элементов тактики лыжных ходов | 11.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах. .эстафета. |  |
| 63 |  | 1 | Совершенствовать технику конькового хода. | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)  Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты. | 16.02 | Выбор лыж. Разминка. Передвижение коньковым ходом. Эстафеты |  |
| 64 |  | 1 | Совершенствовать технику перехода с одновременных ходов на попеременные,  и технику преодоления подъемов и препятствий | Совершенствовать технику перехода с одновременных ходов на попеременные,  Совершенствовать технику преодоления подъемов и препятствий | 17.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход |  |
| 65 |  | 1 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни  Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 18.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход |  |
| 66 |  | 1 | Совершенствовать технику конькового хода. | Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты. | 24.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход |  |
| 67 |  | 1 | Элементы тактики лыжных ходов | Элементы тактики лыжных ходов | 25.02 | Выбор лыж. Разминка. Эста-феты Преодоление подъемов и препятствий |  |
| 68 |  | 1 | Совершенствовать технику конькового хода. | Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)ГТО. | 26.02 | Выбор лыж. Разминка. Передвижение коньковым ходом. Эстафеты |  |
| 69 |  | 1 | Совершенствовать технику конькового хода. | Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты. | 1.03 | Выбор лыж. Разминка. Передвижение коньковым ходом. Эстафеты |  |
| 70 |  | 1 | Совершенствовать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | Совершенствовать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 2.03 | Выбор лыж. Разминка. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы |  |
| 71 |  | 1 | Техника конькового хода. | Передвижение коньковым ходом. | 3.03 | Выбор лыж. Разминка. Передвижение коньковым ходом. Эстафеты |  |
| 72 |  | 1 | Техника конькового хода. | Передвижение коньковым ходом | 9.03 | Выбор лыж. Разминка. Передвижение коньковым ходом. Эстафеты |  |  |
| 73 |  | 1 | Преодоление контр уклонов. | Преодоление контр уклонов. Эстафеты | 10.03 | Выбор лыж. Разминка. Преодоление контр уклонов. Эстафеты |  |  |
|  | **Элементы единоборства-6 часов** |  |  |  |  |  |  |  |
| 74 |  | 1 | Упражнения в равновесии .  Элементы единоборства | Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии (д).  элементов единоборства (м) | 11.03 | Разминка. Упражнения в равновесии (д).; элементов единоборства (м |  |  |
| 75 |  | 1 | Техника элементов акробатики, Элементы единоборства | Совершенствовать технику элементов акробатики, изученные в предыдущих классах (д)  элементов единоборства (м) | 15.03 | Разминка. Элементы акроба-тики, изученные в предыдущих классах (д) элементов единоборства |  |  |
| 76 |  | 1 | Упражнения в равновесии .  Элементы единоборства | Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д) элементов единоборства | 16.03 | Разминка. технику выполнения упражнений в равновесии на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок |  |  |
| 77 |  | 1 | Упражнения в равновесии .  Элементы единоборства | Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии (д); элементов единоборства (м) | 17.03 | Разминка. Упражнения в равновесии (д).; элементов единоборства |  |  |
| 78 |  | 1 | Техника лазания по канату.  Элементы единоборства | Совершенствовать технику лазания по канату и упражнений в равновесии (д);  элементов единоборства (м) | 22.03 | Разминка. Упражнения в равновесии (д).; элементов единоборства Упражнения в равновесии (д).; элементов единоборства |  |  |
| 79 |  | 1 | Техника упражнений на перекладине. | Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине | 5.04 | Разминка. Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине |  |  |
|  | **Футбол-5 часов** |  |  |  | |  |  |  |
| 80 |  | 1 | Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановка мяча. | Совершенствовать технику выполнения техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча .  Техника безопасности во время занятий | 6.04 | Разминка .инструктаж. Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча |  |  |
| 81 |  | 1 | Элементы техники :удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега | Совершенствовать технику выполнения ударов головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега | 7.04 | Разминка .Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега |  |  |
| 82 |  | 1 | Элементы техники: остановки мяча грудью | Совершенствовать технику выполнения остановки мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом | 12.04 | Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом Взаимодействие игроков, |  |  |
| 83 |  | 1 | Элементы техники: обманные движений уходом, | Совершенствовать технику выполнения обманных движений уходом, остановкой, ударом по мячу | 13.04 | В Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу взаимодействие игроков, |  |  |
| 84 |  | 1 | Элементы техники, учебная игра. | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | 14.04 | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся Взаимодействие игроков, |  |  |
|  | **Волейбол-10 часов** |  |  |  |  |  |  |  |
| 85 |  | 1 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. | Совершенствовать технику выполнения верхней и нижней передачи через сетку в парах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта | 19.04 | Инструктаж. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах  Игра. |  |  |
| 86 |  | 1 | Варианты техники приема и передач мяча | Совершенствовать технику выполнения приемов и передач мяча | 20.04 | Разминка. Варианты техники приема и передача мяча .игра. |  |  |
| 87 |  | 1 | Варианты техники приема и передач мяча | Совершенствовать технику выполнения подач в волейболе | 21.04 | Разминка. Варианты подач в волейболе. Игра. |  |  |
| 88 |  | 1 | Варианты нападающего удара через сетку | Совершенствовать технику выполнения нападающего удара через сетку | 26.03 | Разминка. Варианты нападающего удара через сетку. Игра. |  |  |
| 89 |  | 1 | Тактические действия в нападении и защите | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 27.04 | Разминка .Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра. |  |  |
| 90 |  | 1 | Тактические действия в нападении и защите | Игра по упрощенным правилам Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. | 28.04 | Разминка .Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра. |  |  |
| 91 |  | 1 | Тактические действия в нападении и защите | Учебная игра в волейбол | 3.05 | Разминка .Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра. |  |  |
| 92 |  | 1 | Тактические действия в нападении и защите | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 4.05 | Разминка .Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра. |  |  |
| 93 |  | 1 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 5.05 | Разминка .Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра. |  |  |
| 94 |  | 1 | Учебная игра в волейбол | Учебная игра в волейбол с заданиями. | 10.05 | Разминка .Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра. |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика-8 часов** |  |  |  |  |  |  |
| 95 |  | 1 | Беговые упражнения. Техника безопасности во время занятий л/а. | Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения. Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)ГТО. | 12.05 | Упражнения в парах на гиб-кость и сопротивление. Бего-вые упражнения. Разминка. Инструктаж. |  |
| 96 |  | 1 | Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. | Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования**.**  Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза.  Бег 60 м.  Беговые упражнения, прыжковые упражнения. | 12.05 | Разминка.  Бег из различных положений, разновидности бега,  Бег 60 м. |  |
| 97 |  | 1 | Спринтерский и медленный бег. | Бег 100м – учёт. Совершенствовать бег с переменной скоростью 2 мин**.** Оздоровительная ходьба и бег. | 17.05 | Бег из различных положений, разновидности бега, бег 100м. игра |  |  |
| 98 |  | 1 | Техника прыжка в длину. | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину. | 18.05 | ОРУ, подготовительные упр., бег 100м. |  |  |
| 99 |  | 1 | Техники метания гранаты на дальность. | Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | 19.05 | ОРУ, подготовительные упр., метание ,бег |  |  |
| 100 |  | 1 | Техники метания гранаты на дальность | Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | 24.05 | ОРУ, подготовительные упр., метание ,бег, игра |  |  |
| 101 |  | 1 | Техники метания гранаты на дальность | Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | 25.05 | ОРУ, подготовительные упр.,метание ,бег, игра |  |
| 102 |  | 1 | Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа. | Понятия: аутогенная тренировка, релаксация, самомассажа.  Аутогенная тренировка как форма саморегуляции функций организма. Основные упражнения.  Релаксация. Ее цель и результат.  Самомассаж как здоровьесберегающий элемент, приемы самомассажа | 26.05 | ОРУ Самомассаж как здоровье сберегающий элемент, приемы самомассаж бег, игра |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Выдержки из стандарта(полного) среднего общего образования** | **№ уроков** |
| **Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья** | 1 |
| **Полоса препятствий** | 8 |
| **Роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.** | 11 |
| **Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта** | 13 |
| **Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств.** | 30 |
| **Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой , ритмом, темпом.** | 31 |
| **Акробатическая комбинация, аэробика, индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности** | 37 |
| **Атлетическая гимнастика: Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.** | 42 |
| **Комплексы упражнений по адаптивной физической культуры** | 51 |
| **Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.** | 85 |
| **Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.** | 90 |
| **Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования** | 96 |
| **Оздоровительная ходьба и бег.** | 97 |
| **Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа.** | 102 |