



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
многопрофильная гимназия № 12 города Твери**

Кафедра естественно-научного образования.

«Согласовано»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель кафедры _____/С.В. Иванова/	Заместитель директора гимназии _____/Н.Б. Головкова/	Директор МОУ гимназии № 12  /Т.В. Слесарева/
Протокол № от « » августа 2019 г.	« » августа 2019 г.	Приказ № от 

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре
для 10 классов.**

Составитель:

Яковлева Е.Н.

Тверь

2019 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 10 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;
- Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

Цель школьного образования по физической культуре – 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного

его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение меж предметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Структура и содержание учебной программы.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствоваться, физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа состоит из разделов: « Знания о физической культуре» (информационный компонент); « Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); Волейбол, баскетбол, гимнастика, легкая атлетика, гандбол, футбол, бадминтон.

Содержание раздела **« знания о физической культуре»** соответствует представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как « История физической культуры», « Физическая культура и спорт в современном обществе», « Базовые понятия физической культуры» и « Физическая культура человека».

В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе **« Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом « Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как « Организация и проведение

занятий физической культурой», и « Оценка эффективности занятий физической культурой».

Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел **«Физическое совершенствование»**, наиболее значителен по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»**, **«Спортивно -оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»**, **«Прикладно-ориентированные упражнения»** и **«Упражнения общеразвивающей направленности»**.

Тема **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения.

Тема **«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, , спортивных и подвижных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема **«Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема **«Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела **«Физическое совершенствование»**. В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

В разделе спортивные игры начинается обучение тактическим действиям спортивных игр. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в

пространстве, быстро реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а так же всевозможных сочетаний этих групп способностей.

В разделе подвижные игры идет обучение двум играм: русская народная игра лапта и современная игра алтимат.

Раздел «Легкая атлетика». обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метанию. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально – волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов
---	---	--	---

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов, при условии систематических занятий, дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, подвижным играм - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные trimestры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

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

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10-х классов.

№ п/п уроков	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание
Легкая атлетика				
1	Правила техники безопасности. ОРУ. Челночный бег 4х9 м. КН.	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Спец.бегвые упр., развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности, терминология спринтерского бега.	Знать правильную технику спринтерского бега, уметь применять полученные знания и рациональную технику бега на прктике, уметь правильно разминаться.	
2	ОРУ. Спринтерский бег. 100 метров. Контрольный норматив.	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Спец.бегвые упр., развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Развитие скоростных качеств. Техника спринтерского бега.		
3	ОРУ. Бег 500 и 1000 метров. Контрольный норматив.	Бег по дистанции, подвижные игры, круговая эстафета, развитие выносливости, бег на время, измерение результатов.	Знать технику стайерского бега, проводить правильную разминку и уметь грамотно готовить организм к длительной нагрузке на дистанции. Уметь использовать полученные знания на практике.	
4	ОРУ. Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость.	Бег по дистанции, подвижные игры, развитие выносливости, бег на время, измерение результатов. Техника стайерского бега.		
5	ОРУ. Прыжок в длину с места. Контрольный норматив.	Подвижные игры, специальные упражнения, правила соревнования прыжков в длину, прыжок в длину ,отталкивание двумя ногами, приземление.	Уметь: прыгать в длину с места.	

6	ОРУ. Эстафета 4x100метров.	Специально беговые упражнения, высокий старт, финиширование, развитие скоростных качеств, бег по дистанции, терминология эстафетного бега, правила соревнований эстафетного.	Уметь: бегать с максимальной скоростью по дистанции, грамотно осуществлять передачу эстафетной палочки.	
Баскетбол				
7	О.Р.У. Правила техники безопасности. Техника игры в баскетбол.	Техника безопасности, основные правила игры в баскетбол, Сочетание передвижений, остановок, сочетание приемов передач мяча, подвижные игры.	Знать основную технику перемещений, правильную стойку и положение корпуса в движении, уметь контролировать мяч в сочетании с правильной техникой.	
8	О.Р.У. Основы пасовой игры . Перемещения без мяча. Передачи в парах, тройках, группах. Базовые комбинации.	Перемещений по площадке, ведение с поднятой головой, сочетание ведения и остановки с мячом, перемещения без мяча, передачи в группах, подвижные игры, учебная игра. Разработка базовых комбинаций.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы, знать технику передач мяча, применять е в игровых ситуациях, знать правильную технику броска, уметь выделять и различать фазы броска.	
9	О.Р.У. Атака кольца из 3х секундной зоны. Учебная игра в баскетбол.	Перемещения игроков по площадке, передача мяча в парах, в тройках, передачи мяча от груди двумя руками, ловля мяча в движении, прыжке, с разных дистанций, передачи мяча с отскоком об пол, с доставкой мяча в зону атаки, действия в «краске».		
10	О.Р.У. Броски. Бросок в прыжке. Подбор.	Броски из под кольца, броски в движении с 2х шагов, проходы в 3х секундную зону, с последующей атакой кольца, атака кольца в паре, броски с близкой дистанции, подвижные игры, учебная игра.		
11	О.Р.У. Ведение мяча обычное, базовые элементы дриблинга.	Ведение мяча, сочетание перемещений с ведением мяча, ведение 2х мячей поочередно		

		и одновременно, финты, встречные эстафеты, подвижные игры	Уметь: играть в баскетбол по правилам, технически правильно выполнять базовые элементы ведения, применять обманные движения и финты в ходе упражнений и игр.	
12	О.Р.У. Ведение мяча обычное, базовые элементы дриблинга.	Ведение мяча, сочетание перемещений с ведением мяча, ведение 2х мячей поочередно и одновременно, финты, встречные эстафеты, подвижные игры.		
13	О.Р.У. Действия в защите, понятие зонной игры.	Блокировка броска(блокшот) .Подборы, прыжковая подготовка, подвижные игры, позиции игроков в защите, прессинг. Перехваты.		
14	О.Р.У. Действия в защите, понятие персональной опеки.	Блокировка броска(блокшот), индивидуальная опека, прессинг, стойка, базовые фолы и как их избежать.		
15	О.Р.У. Тактика игры. Быстро атакующие действия.	Сочетание перемещений по площадке, комбинации, заслоны, действия в «краске».		
16	О.Р.У. Индивидуальные и групповые действия.	Ведение мяча, сочетание перемещений с ведением мяча, ведение мяча двумя руками, финты, встречные эстафеты, подвижные игры.		
17	О.Р.У. Учебная игра в стритбол. Судейство.	Правила стритбола, разминка , игра в стритбол.. Судейство.	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	
18	О.Р.У. Учебная игра в баскетбол.	Правила стритбола, правила баскетбола, разминка растяжка игра в стритбол и баскетбол.		
Волейбол				
19	Правила техники безопасности. Перемещения. Упражнения на развитие силы.	Правила техники безопасности. ОРУ в движении. СУ прыжковые. Стойка игрока. Перемещения. Шаги. Скачки. Бег. Упражнения на развитие силы в парах с набивным мячом.	Уметь: играть в волейбол, знать правильную технику перемещения, знать основную стойку волейболиста. Уметь грамотно выполнять	

20	Верхняя передача мяча.	ОРУ в движении. СУ прыжковые. Верхняя передача мяча в парах.	верхнюю передачу мяча, осуществлять прием мяча снизу, знать зоны на площадке.	
21	Приём мяча снизу.	ОРУ в движении. СУ на сетку. Приём мяча снизу. Тренировочные упражнения для разучивания техники приёма мяча снизу.		
22	Подача мяча сверху. Тренировочная игра 2Х2, 3Х3 по правилам волейбола.	ОРУ в движении. СУ на сетку. Нижняя передача. Прием мяча снизу. Расстановка игрока в в/в. Тренировочная игра. Прием мяча снизу.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы, знать технику подачи мяча сверху, уметь подавать в различные зоны на площадке.	
23	Подача мяча сверху.	ОРУ. Подготовительные упр. Для подачи. Упр. с набивными мячами. Подача мяча с различной дистанции. Подача с линии площадки.		
24	Верхняя передача мяча.	ОРУ .Перемещения. Упр с набивными мячами. Упр. У стены с постановкой рук и кистей. Передачи в парах и тройках.		
25	О.Р.У. СУ. Блокировка мяча. Тактика игры. Судейство.	ОРУ. Перемещения, СУ, прыжки у сетки, выпрыгивания у низкой сетки, блокировка мяча, блокировка в парах.	Уметь: играть в волейбол, выполнять технические приемы, уметь работать у сетки при попытке блока или скидки мяча соперником, уметь самостоятельно осуществлять судейство матча, применять все полученные знания и использовать правильную	
26	О.Р.У. Учебная игра Судейство.	ОРУ. СУ. Игра в тройках, игра в полном составе, без подачи. В игровых ситуациях осуществлять прием мяча.		

27	О.Р.У. Учебная игра Судейство.	ОРУ.СУ. Игра в полном составе, с верхней подачей мяча, с необходимой дистанции. В игровых ситуациях полноценный прием мяча.	технику, приема мяча сверху, снизу, подачи в ходе игровых ситуаций.	
28	О.Р.У. Верхняя и нижняя передача мяча.	ОРУ в движении. СУ прыжковые. Верхняя передача мяча в парах. Приём мяча снизу. . Упр. На перемещение при приеме мяча снизу, через набрасывания, прием бедром.		
29	О.Р.У. Верхняя и нижняя передача.	ОРУ в движении. СУ прыжковые. Приём мяча снизу. Верхняя передача мяча в парах. .Упр. На перемещение при приеме мяча снизу, через набрасывания, прием бедром. Прием на подаче мяча с отыгрыванием в 3 номер.		
30	ОРУ. Учебная игра. Судейство	ОРУ. Учебная игра. Судейство.		

Гандбол

31	Правила техники безопасности. Тактика игры.	Передача мяча в движении различными Семиметровый штрафной бросок. Подвижные игры.	Уметь: играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы, знать основные правила, уметь осуществлять судейство, знать грамотное позиционирование при защитных действиях и в атаке как позиционной так и прорывной.	
32	ОРУ. Семиметровый штрафной бросок. Защитные действия. Перехваты.	Назначение и выполнение 7-метрового штрафного броска . Нападение быстрым прорывом 3:2.Развитие координационных способностей и ловкости .Развитие быстроты. Блокировка. Двусторонняя игра.		
33	ОРУ. Отбор или выбивание мяча. Блокирование броска.	Назначение и выполнение 7-метрового штрафного броска. Отражение мячей, летящих в нижние углы ворот. Развитие координационных способностей и ловкости. Блокировка бросков, отражение мячей. Двусторонняя игра.		

34	ОРУ. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия.. Тактика игры в защите.	Развитие координационных способностей и ловкости. Индивидуальная защита. Групповая атака, зонная защита. Остановка шагом и прыжком. Ловля и передача мяча при встречном движении. Двусторонняя игра. Действие на опережение, уход от заслона проскальзыванием. зонная защита.		
35	ОРУ. Учебная игра.	Соревнования внутри класса.		
36	ОРУ. Учебная игра.	Соревнования внутри класса.		
Спортивные игры				
37	Настольный теннис. Технические приемы без вращения мяча	ОРУ. СУ. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка. Тренировочная игра.		
38	Настольный теннис. Технические приёмы нижним и верхним вращением.	Технические приемы нижним вращением: срезка,подрезка. Технические приемы с верхним вращением; накат, топс- удар. Тренировочная игра.		
39	Настольный теннис. Способы передвижений	ОРУ. СУ. Способы передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки. Тренировочная игра.		
40	Настольный теннис. Турнир.	ОРУ. СУ. Турнир.		
41	Настольный теннис. Турнир.	ОРУ. СУ. Турнир.		
42	Дартс . Основы игры, самые распространенные игры на поле для дартса.	Основные виды игр в дартс, основы правильной техники.		
43	Дартс – турнир.	Соревнования внутри класса.		

44	Дартс – турнир.	Соревнования внутри класса.		
Бадминтон				
45	ОРУ. Техника ударов снизу. Техника ударов сверху.	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.		Правильный хват ракетки и волана при подаче, типы подач &28
46	ОРУ. Техника подач.	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи. Упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки. Основные способы хватки ракетки при подаче.		Система физической подготовки бадминтониста &28
47	ОРУ. Техника ударов у сетки. Техника передвижения.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки.		Виды ударов в бадминтоне &28

48	ОРУ. Совершенствование техники ударов сверху, снизу. Совершенствование техники подач.	Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.		
49	Турнир по бадминтону.	Соревнования внутри класса.		
50	Турнир по бадминтону.	Соревнования внутри класса.		
Легкая атлетика				
51	ОРУ. Спринтерский бег. 100 метров.	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Спец.бегвые упр., развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Развитие скоростных качеств. Техника спринтерского бега.		
52	ОРУ. Спринтерский бег. 100 метров. Контрольный норматив.	Бег на результат. Спец.беговые упр.,эстафеты , развитие скоростных качеств , правила соревнований в спринтерском беге. 100м КН.		
53	ОРУ. Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость.	Бег по дистанции, подвижные игры, развитие выносливости, бег на время, измерение результатов. Техника стайерского бега.		
54	ОРУ. Бег на выносливость до 4000 метров. Контрольный норматив.	Бег по дистанции, подвижные игры, круговая эстафета, развитие выносливости, бег на		

		время, измерение результатов. Контрольный норматив.		
55	ОРУ.Прыжок в длину сместа. Контрольный норматив.	Подвижные игры, специальные упражнения, правила соревнования прыжков в длину, прыжок в длину ,отталкивание двумя ногами, приземление.	Уметь: прыгать в длину с места.	
56	ОРУ. Эстафета 4x100метров.	Специально беговые упражнения, высокий старт, финиширование, развитие скоростных качеств, бег по дистанции, терминология эстафетного бега, правила соревнований эстафетного.	Уметь: бегать с максимальной скоростью по дистанции, грамотно осуществлять передачу эстафетной палочки.	
Подвижные игры				
57	Лапта. Правила техники безопасности, основы игры, правила игры в лапту.	Основы перемещений, основные стратегии, разбор основных ошибок при игре в защите и в нападении.	Уметь: играть в лапту по правилам	
58	Лапта.	Учебная игра.		
59	Лапта.	Учебная игра.		
60	Лапта.	Учебная игра.		
61	Алтимат. Техника безопасности. Основы игры. Позиции игроков.	Позиции игроков, распределение ролей, техника перемещения по площадке. Учебная игра.	Уметь: играть в алтимат по правилам	
62	Алтимат. Основные виды бросков.	Основа бросков: форхенд и бэкхенд. Комбинирование бросков в игровых ситуациях, ловля диска.		
63	Алтимат. Основные виды бросков.	Основа бросков: форхенд и бэкхенд и хаммер. Комбинирование бросков в игровых ситуациях, ловля диска. Учебная игра.		
64	Алтимат. Учебная игра.	Учебная игра.		

Футбол				
65	ОРУ. Правила т.б. Удары по воротам.	Удары с дальней дистанции, положение корпуса при ударе, удары с передачи, слета, розыгрыш стандартных положений, подвижные игры, учебная игра.	Уметь играть в футбол по правилам	
66	ОРУ. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы.	Ведение мяча, контроль мяча по дистанции, обводка, обыгрыш 1в1, контроль мяча с последующим ударом, ведение и передача мяча, подвижные игры, учебная игра.		
67	ОРУ. Двухсторонняя игра.	Разминка, общефизическая подготовка, специально беговые упражнения, учебная игра.		
68	ОРУ. Двухсторонняя игра.	Разминка, общефизическая подготовка, специально беговые упражнения, учебная игра.		