****

**Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре, 10 класс**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2010);

- «Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11-х классов общеобразовательных учреждений» (авторы Бесполов Д.В., Бесполова А.В., Скуридина А.А., Барыбин О.В. - Москва, 2012);

- Учебного плана МАОУ Маслянская СОШ.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.        Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.  Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию  убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить  так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа в год. Преподавание 2 часов физической культуры осуществляется по программе Ляха В.И. (Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2010), для реализации третьего часа физической культуры с учетом имеющейся спортивной инфраструктуры микроучастка школы избрана- «Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11-х классов общеобразовательных учреждений» (авторы Бесполов Д.В., Бесполова А.В., Скуридина А.А., Барыбин О.В. - Москва, 2012).

Программный материал включает две части: базовую и вариативную. Вариативная часть представлена изучением темы «Лыжная подготовка» исходя из региональных особенностей. В рамках предмета физическая культура отражены вопросы олимпийского образования, безопасности жизнедеятельности, формирования принципов здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

**Цель** - формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школь­ников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа направлена на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— 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», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, 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, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Содержание программного материала**

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

 2. Гимнастика с элементами акробатики.

 3. Спортивные игры.

 4. Лыжная подготовка.

 5. Легкая атлетика.

**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.

 **Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших среднюю школу**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии средней школы должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

**Объяснять:**

-  роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского дви­жения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

-  роль и значение занятий физической культурой в укрепле­нии здоровья человека, профилактике вредных привычек, ве­дении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

-  индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

-  особенности функционирования основных органов и струк­тур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физи­ческими упражнениями различной направленности и конт­роля их эффективности;

-  особенности организации и проведения индивидуальных заня­тий физическими упражнениями обшей профессионально- прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

-  особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

-  особенности форм урочных и внеурочных занятий физичес­кими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

-  особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

-  личной гигиены и закаливания организма;

-  организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

-  культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;

-  профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-  экипировки и использования спортивного инвентаря на за­нятиях физической культурой.

**Проводить:**

-самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоро­вительно-корригирующей направленностью;

-контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

-приемы страховки и самостраховки во время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-приемы массажа и самомассажа;

-занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

-судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

-индивидуальные комплексы физических упражнений различ­ной направленности;

-планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

-уровни индивидуального физического развития и двигатель­ной подготовленности;

-эффективность занятий физическими упражнениями, функцио­нальное состояние организма и физическую работоспособность;

-дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.

**Критерии оценивания различных видов работ**

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

По основам знаний

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По уровню физической подготовленности.

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

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

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

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

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

**Календарно-тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **дата** |
| **Легкая атлетика (8ч)** |  |
| 1. ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. | Вводный | Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м) |  |
| 2. Спринтерский бег. Эстафетный бег. | Комплексный | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м) |  |
| 3. Спринтерский бег. Эстафетный бег. | Учётный | Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м) |  |
| 4. Прыжок в длину. | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии силовыми упражнениями.Правила соревнований по прыжком в длину. | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. |  |
| 5. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. | Комплексный |
| 6. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Учётный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. |  |
| 7. Метание гранаты из разных положений. | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность. |  |
| 8. Метание гранаты на дальность. | Учётный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность. |  |
| **Кроссовая подготовка (5ч)** |  |
| 9. Бег по пересеченной местности. | Комплексный | Бег (20/15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу. | Уметь: бегать в равномерном темпе (25/20 мин); преодолевать во время кросса препятствия |  |
| 10.Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. | Комплексный | Бег (24/16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу. | Уметь: бегать в равномерном темпе (25/20 мин); преодолевать во время кросса препятствия |  |
|  |
| 11. Бег. Преодоление вертикальных препятствий. | Комплексный | Бег (26/17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу. | Уметь: бегать в равномерном темпе (25/20 мин); преодолевать во время кросса препятствия |  |
| 12. Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Комплексный | Бег (28/18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу. | Уметь: бегать в равномерном темпе (25/20 мин); преодолевать во время кросса препятствия |  |
| 13. Бег на результат (3000/2000м). | Учётный | Бег на результат (3000/2000м). | Уметь: бегать в равномерном темпе (25/20 мин); преодолевать во время кросса препятствия |  |
| **Модуль «Игры народов России» (12 ч)** |
| Русская лапта (12 ч) | 14.Инструктаж по технике безопасностиПриём и передача малого мяча | Знакомство с площадкой и инвентарём, необходимым для проведения игры. Освоение правил и основных технических действий с соблюдением традиций в народном варианте игры. Обучение технике владения малым мячом, индивидуальному прорыву, прорыву в парах и в группах. |  |
|  |
| 15.Пас и индивидуальный прорыв |
| 16. Приём мяча после отбивания его битой |  |
| 17. Приём мяча после отбивания его битой  |  |
| 18.Удар битой по мячу  |  |
| 19.Удар битой по мячу с последующим прорывом  |  |
| 20.Виды ударов битой по мячу  |  |
| 21.Виды ударов битой по мячу 19  |  |
| 22.Действия игроков в зоне защиты и в зоне нападения  |  |
| 23. Действия игроков в зоне защиты и в зоне нападения  |  |
| 24. Действия игроков в зоне защиты и в зоне нападения-  |  |
| 25.Игра по правилам  |  |
| **Гимнастика (13ч)** |
| 26. Висы и упоры. Лазание. 27. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подтягивание на перекладине. 28. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. 29.Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. 30.Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. 31.Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. 32.Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук.  | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.  | Уметь: Выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения (мальчики);Уметь выполнять строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях (девочки) |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.  | Уметь: Выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения (мальчики);Уметь выполнять строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях (девочки) |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. | Уметь: Выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения (мальчики);Уметь выполнять строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях (девочки) |  |
|  |
| Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь: Выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения (мальчики);Уметь выполнять строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях (девочки) |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь: Выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения (мальчики);Уметь выполнять строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях (девочки) |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь: Выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения (мальчики);Уметь выполнять строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях (девочки) |  |
| Учётный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь: Выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения (мальчики);Уметь выполнять строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях (девочки) |  |
| 33. Акробатические упражнения.Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. 34.Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. 35.Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. 36.Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла.37.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. 38.Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.  | Комплексный | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня |  |
| Совершенствования | Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня |  |
| Совершенствования | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня |  |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня |  |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня |  |
| Учётный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня |  |
| **Модуль «Игры народов России» (8 ч)** |
| Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы(8 ч)  | 39.Инструктаж по технике безопасности.Страховка и самостраховка  | Ознакомление с играми. Игры по правилам. Ведение единоборства. Развитие физических качеств. Тактические действия: действия единоборца в условиях нападения и защиты. Тактика ведения игры. Игра по правилам. |  |
| 40.Ведение единоборств. Захват.  |  |
| 41.Ведение единоборств в условиях защиты  |  |
| 42.Ведение единоборств в условиях нападения  |  |
| 43.Парные игры 44.Парные игры |  |
| 45.Групповые игры  |  |
| 46.Групповые игры  |  |
| **Лыжная подготовка (14ч)** |
| 47. ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. 48. Скользящий ход. Одновременный бесшажный ход.49. Сочетание лыжных ходов. Переход с хода на ход. 50. Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход.51. Сочетание попеременных и одновременных лыжных ходов.52.Спуски с поворотами. Подъёмы. 53. Сочетание одновременного с попеременным ходом.54. Попеременный четырехшажный ход. 55. Одновременный двухшажный ход в сочетании с попеременным двухшажным ходом.56. Сочетание лыжных ходов (дист. 2-3 км.)57. Сочетание лыжных ходов (дист. 2-3 км.) 58. Сочетание лыжных ходов (дист. 3-5 км.). 59. Сочетание лыжных ходов (дист. 3-5 км.).60. Коньковый ход. (дист 5-6 км). | Комплексный | Критерии, классификации стилей катания. Оказание медицинской помощи. ТБПопеременный двухшажный ход. Развитие двигательных качеств | Уметь: оказывать первую медицинскую помощь; классифицировать стили катанияУметь: применять попеременный двухшажный ход. |  |
| Комплексный | Скользящий ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие двигательных качеств | Уметь: применять одновременный бесшажный ход. |  |
| Комплексный | Сочетание лыжных ходов. Переход с хода на ход. Развитие двигательных качеств. | Уметь: применять сочетание лыжных ходов |  |
| Комплексный | Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Развитие двигательных качеств.Сочетание попеременных и одновременных лыжных ходов.Переход с попеременного на одновременный ход. Развитие двигательных качеств | Уметь: применять попеременный четырехшажный ход.Уметь: применять сочетание лыжных ходов |  |
| Совершенствования |
| Комплексный | Спуски с поворотами. Подъёмы. Развитие двигательных качеств | Уметь: применять сочетание лыжных ходов |  |
| Совершенствования | Сочетание одновременного с попеременным ходом. Развитие двигательных качеств.Попеременный четырехшажный ход. Развитие двигательных качеств. | Уметь: применять сочетание лыжных ходовУметь: применять сочетание лыжных ходов |  |
| Совершенствования |
| Совершенствования | Одновременный двухшажный ход в сочетании с попеременным двухшажным ходом. | Уметь: применять сочетание лыжных ходов |  |
| Совершенствования | Сочетание лыжных ходов в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.(дист. 2-3 км) | Уметь: применять сочетание лыжных ходов |  |
| Совершенствования |
| Совершенствования | Сочетание лыжных ходов в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.(дист. 3-5км) | Уметь: применять сочетание лыжных ходов |  |
| Совершенствования |  |
| Совершенствования | Коньковый ход. (дист 5-6 км) | Уметь: применять сочетание лыжных ходов |  |
| **Модуль «Спортивные игры по упрощенным правилам» (8 часов)** |
| Волейбол (8 ч) | 61.Инструктаж по технике безопасности. Основные приёмы и правила  | Упрощённые правила игры в волейбол. Формирование умений и навыков выполнения группового тактического взаимодействия. Исходя из подготовленности конкретного класса, вводятся правила, облегчающие технику владения мячом: облегчённый мяч, подача мяча с более близкого расстояния, ловля мяча внутри площадки. |  |
| 62.Виды подач |  |
| 63.Верхний и нижний приём  |  |
| 64.Отработка подачи с 6 метров  |  |
| 65.Тактика игры. Игра по упрощённым правилам  |  |
| 66. Игра по упрощённым правилам  |  |
| 67. Игра по упрощённым правилам  |  |
| 68.Игра по упрощённым правилам |  |
| **Спортивные игры (волейбол 7ч)** |  |
|  69.Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча.70. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.71. Прямой нападающий удар. Учебная игра.72. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.73. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и прямое блокирование.74. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.75. Индивидуальное и прямое блокирование. Учебная игра. | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре |  |
| Совершенствования  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая передача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и прямое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая передача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и прямое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая передача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и прямое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре |  |
| Совершенствования |  |
| **Спортивные игры (баскетбол 9ч)** |
| 76. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. 77. . Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. 78. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением 79. Бросок в прыжке с дальней дистанции. 80. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 81. Нападение против личной защиты. Учебная игра. 82. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. 83. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). 84. ). Нападение через центрового. Учебная игра.  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2×1, 3×1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1×3×1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре |  |
| Комплексный  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1×3×1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2×3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре |  |
|  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре |  |
| **Кроссовая подготовка (5ч)** |
| 85. Спринтерский бег.86.Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по кроссу. 87. Бег (25 /16мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. 88. Специальные беговые упражнения. 89. Бег на результат (3000м).  | Комплексный | Бег (м.-25 /д.-15мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равномерном темпе (м.-25 /д.-20 мин); преодолевать во время кросса препятствия |  |
| Комплексный |  |
| Комплексный | Бег (25 /16мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.  | Уметь: бегать в равномерном темпе (м.-25 /д.-20 мин); преодолевать во время кросса препятствия |  |
| Комплексный |  |
| Учетный | Бег на результат (3000м). Опрос по теории | Уметь: бегать в равномерном темпе (м.-25 /д.-20 мин); преодолевать во время кросса препятствия |  |
| **Модуль «Спортивные игры по упрощенным правилам» (6 часов)** |
| Бадминтон (6 ч) | 90.Инструктаж по технике безопасности Оборудование и снаряжение | Упрощённые правила игры в бадминтон. Развитие физических качеств, умения ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактическое взаимодействие в игровой деятельности. |  |
| 91.Основные приёмы и правила |  |
| 92. Основные приёмы и правила |  |
| 93. Парный разряд |  |
| 94.Игра по правилам |  |
| 95.Игра по правилам |  |
| **Легкая атлетика (7ч)** |
|  96. Прыжок в высоту.97. Челночный бег. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.98. Бег на результат (70-90м). | Комплексный | Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м), прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега |  |
| Комплексный | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м), прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега |  |
| Учетный | Бег на результат (70-90м).Прыжок в высоту на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м), прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега |  |
| 99. Метание мяча и гранаты. | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метанияМетание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: метать мяч на дальность с разбегаУметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель |  |
| 100. Прыжок в высотус 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.101. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега, переход через планку.102. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега, переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. |  |