

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Окунёво»

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол № 1
от 31.08.2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР



Н.В.Замякина
31.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы



Н.П.Кукушкина
31.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)
ДЛЯ 10 КЛАССА
НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(В.И.Лях. Физическая культура: учебник
для 10-11 классов. Москва: Просвещение, 2020)

102 часа в год, 3 часа в неделю

Разработчик программы
учитель физической культуры
Замякин Е.А.
педагогический стаж 11 лет,
первая квалификационная категория

2020 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

русская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта экологически направленной деятельности;

эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и

отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт ит.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Ученик на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования*.

В рабочую программу включены отдельные темы основ безопасности жизнедеятельности, рассматриваются вопросы олимпийского образования и сдачи норм ГТО (всего 10 часов в год). Включены также упражнения корригирующей гимнастики, направленные на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия (упражнения проводятся на каждом уроке). Включены также упражнения корригирующей гимнастики, направленные на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия (упражнения проводятся на каждом уроке).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Дата	Номер урока	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Региональное содержание
Основы знаний о физической культуре. Спортивные игры. Волейбол (16 ч)				
1 ч. 01.09	1.	Правовые основы физической культуры и спорта. Волейбол. Правила техники безопасности. Правила игры. Правила соревнований	1	ОБЖ. Слагаемые здорового образа жизни
02.09	2.	Понятие о физической культуре личности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Судейство	1	
03.09	3.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Варианты техники приема и передачи мяча	1	
08.09	4.	Правила поведения, техника безопасности и	1	

		предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Варианты подачи мяча		
09.09	5.	Основные формы и виды физических упражнений. Варианты нападающего удара через сетку	1	
10.09	6.	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Варианты нападающего удара через сетку	1	
15.09	7.	Адаптивная физическая культура. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1	
16.09	8.	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	История развития комплекса «Готов к труду и обороне»
17.09	9.	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	1	
22.09	10.	Основы организации двигательного режима. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	1	
23.09	11.	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	1	
24.09	12.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
29.09	13.	Способы регулирования массы тела человека. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
30.09	14.	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Игра по правилам волейбола. Правила соревнований. Судейство	1	
01.10	15.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Игра по правилам волейбола. Правила соревнований. Судейство	1	
06.10	16.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Игра по правилам волейбола	1	
Спортивные игры (12 ч) Футбол				
07.10	17.	Футбол. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме	1	Дисциплины, входящие в комплекс «Готов к труду и обороне»
08.10	18.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Терминология спортивной игры, техника владения мячом. Техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия	1	
13.10	19.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств	1	
14.10	20.	Варианты остановок мяча ногой, грудью. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости	1	
15.10	21.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1	

20.10	22.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с	1	
21.10	23.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	1	
22.10	24.	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые в сочетании с акробатическими упражнениями	1	
2 ч. 03.11	25.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным	1	
05.11	26.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин	1	Нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» по ступеням. Урок вне класса. Спортивный комплекс с.Окунёво
10.11	27.	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми	1	
11.11	28.	Игра по правилам. Организация и проведение спортивной игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий	1	
Гимнастика с элементами акробатики (17 ч)				
12.11	29.	Гимнастика. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	1	
17.11	30.	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Правила проведения самостоятельных занятий (с учетом состояния здоровья)	1	
18.11	31.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1	
19.11	32.	Упражнения с набивными мячами, с гантелями, гириями, штангой, на тренажерах, с эспандерами. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами	1	
24.11 25.11	33-34.	Висы и упоры. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. Лазанье по канату	2	
26.11	35.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	1	Значение комплекса «Готов к труду и обороне» в жизнедеятельности человека. Урок вне класса. Спортивный комплекс с.Окунёво
01.12	36.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	1	
02.12	37.	Акробатические упражнения. Комбинации из ранее освоенных элементов	1	
03.12	38.	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами	1	

08.12	39.	Комбинации общеразвивающих упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений	1	
09.12	40.	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах	1	
10.12	41.	Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	1	
15.12	42.	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений	1	ОБЖ. Оказание первой помощи при травмах
16.12	43.	Ритмическая гимнастика. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств	1	
17.12	44.	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	1	ОБЖ. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом
22.12	45.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов Выполнение обязанностей помощника и инструктора.	1	
Лыжная подготовка (17 ч)				
23.12	46.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	1	ОБЖ. Первая помощь при травмах и обморожениях
24.12	47.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	
3 ч. 12.01	48.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Особенности физической подготовки лыжника	1	
13.01 14.01	49-50.	Переход с одновременных ходов на попеременные	2	
19.01 20.01 21.01	51-53.	Преодоление подъемов и препятствий. Правила проведения самостоятельных занятий	3	
26.01 27.01 28.01	54-56.	Освоение техники лыжных ходов	3	
02.02 03.02 04.02	57-59.	Передвижение на лыжах 4,5 км	3	
09.02 10.02 11.02	60-62.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	3	
Спортивные игры. Баскетбол (15 ч)				
16.02	63.	Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме	1	
17.02	64.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Терминология спортивной игры, техника владения мячом. Техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия	1	
18.02	65.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей,	1	

		психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств		
24.02	66.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости	1	
25.02 02.03	67-68.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	2	
03.03	69.	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, ведение мяча в разных стойках	1	Физическая культура и олимпийское движение в России
04.03	70.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	1	
09.03	71.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые в сочетании с акробатическими упражнениями	1	
10.03	72.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным	1	
11.03	73.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин	1	
16.03	74.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми	1	
17.03	75.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Организация и проведение спортивной игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий	1	
18.03	76.	Игра по правилам	1	
23.03	77.	Игра по правилам	1	
Легкая атлетика с элементами единоборств (20 ч)				
24.03	78.	Легкая атлетика. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	1	
25.03	79.	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег	1	
4 ч. 06.04	80.	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег	1	
07.04	81.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	
08.04	82.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1	
13.04	83.	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения
14.04	84.	Прыжки через препятствия и на точность приземления. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	1	
15.04	85.	Бег в равномерном и переменном темпе.	1	

		Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений		
20.04	86.	Длительный бег. Кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей	1	
21.04	87.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды	1	
22.04	88.	Бег с преодолением препятствий и на местности. Барьерный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	1	
27.04	89.	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	1	
28.04	90.	Метание мяча в цель и на дальность. Метание гранаты. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием	1	
29.04	91.	Бросок набивного мяча. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками	1	
04.05	92.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Выполнение обязанностей судьи и инструктора на легкоатлетических соревнованиях	1	
05.05	93.	Элементы единоборств. Техника безопасности. Гигиена борца. Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	1	
06.05	94.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры	1	
11.05	95.	Упражнения в парах, овладение приемами самообороны, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	1	
12.05	96.	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов	1	Олимпийские игры. Концепция честного спорта. Допинг
13.05	97.	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	1	
Национальные виды спорта (5 ч)				
18.05 19.05	98-99.	Национальные виды спорта. Мини-лапта. Правила игры. Правила техники безопасности. Судейство	2	
20.05 25.05 26.05	100-102.	Мини-лапта. Техническая и тактическая подготовка. Правила соревнований	3	

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
всего уроков	24	23	32	23	102
количество практики	24	23	32	23	102