


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №4 имени братьев Каменских» г.Перми

**ПРИНЯТО**

на заседании  
Методического совета  
МАОУ «Гимназия №4  
имени братьев Каменских»  
г.Перми  
Протокол №1  
«30» августа 2021г

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по

УР Гиляшева Л.А. 

« 1 » сентября 2021г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ «Гимнази  
№4 имени братьев  
Каменских» г.Перми

Дьякова Г.М. 

« 1 » сентября 2021г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
10АБ класс

2021-2022 уч.год

**Количество часов:**

102 часа, 3 часа в неделю

Уровень программы: базовый

Составитель:

Титов Я.В.

Планирование составлено на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича

Пермь, 2021г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и основной образовательной программы начального общего образования и реализуется средствами предмета «Физическая культура» на основе авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов») полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

### **Общая характеристика курса**

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

На курс «Физическая культура» в 10 классе отводится 102 часов, по 3 часа в неделю.

### **Цели и задачи курса**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**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 по физической культуре 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, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- 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 межпредметных 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, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Планируемые результаты**

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.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала

других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока
1	Техника спринтерского бега. Высокий и низкий старт. Техника метания мяча 150 г с полного разбега на дальность в коридор 10 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Совершенствование техники метания мяча 150 г с полного разбега на дальность в коридор 10 м. Теория: Биомеханические основы техники бега, метания
3	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания мяча 150 г с полного разбега на дальность в коридор 10 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория: Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними
4	Контроль техники спринтерского бега. Бег 100 м на результат. Совершенствование техники метания мяча 150 г с полного разбега на дальность в коридор 10 м. Теория: Правила соревнований и рекорды в спринтерском беге
5	Совершенствование техники метания мяча 150 г с полного разбега на дальность в коридор 10 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория: Способы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью
6	Контроль техники метания мяча 150 г с полного разбега на дальность в коридор 10 м. Техника эстафетного бега. Развитие скоростных способностей. Теория: Правила соревнований и рекорды в метаниях
7	Совершенствование техники эстафетного бега. Передача эстафетной палочки способом «сверху» и «снизу» в эстафете 4x400. Развитие скоростных способностей. Теория: Техника эстафетного бега
8	Совершенствование техники эстафетного бега. Передача эстафетной палочки способом «сверху» и «снизу» в эстафете 4x100. Развитие скоростных способностей. Теория: Классификация физических упражнений
9	Контроль техники эстафетного бега. Техника длительного бега. Развитие скоростных способностей. Теория: Правила соревнований и рекорды в эстафетном беге
10	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Развитие выносливости. Теория: Правила проведения самостоятельных занятий
11	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Круговая тренировка. Теория: Оздоровительный бег
12	Контроль техники длительного бега. Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю). Круговая тренировка Теория: Правила соревнований и рекорды в беге на длинные дистанции
13	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Двусторонняя игра. Теория: Техника безопасности на занятиях спортивными играми
14	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра Теория: Правила игры
15	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты приема и

	передачи мяча. Развитие координационных способностей. Теория: Терминология волейбола, техника основных приемов игры "Волейбол"
16	Контроль техники передвижений, приема и передач мяча. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра. Теория: Самоконтроль и дозирование нагрузки
17	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Двусторонняя игра. Теория: Основы организации двигательного режима
18	Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, двойное), страховка. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Теория: Основные формы и виды физических упражнений
19	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Двусторонняя игра. Теория: Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий
20	Контроль техники подач мяча. Совершенствование координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Теория: Терминология волейбола, техника основных приемов игры "Волейбол"
21	Совершенствование техники нападающего удара через сетку. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя игра Теория: Техника прямого нападающего удара
22	Совершенствование техники нападающего удара через сетку. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя игра Теория: Техника защитных действий
23	Контроль техники нападающего удара через сетку. Совершенствование координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Теория: Тактика игры в волейбол
24	Совершенствование изученных элементов волейбола. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий Теория: Способы регулирования физических нагрузок
25	Обучение технике переворота боком, стойке на руках с помощью, кувырка назад через стойку на руках с помощью (ю); седа углом, стоя на коленях наклона назад (д). Совершенствование строевых упражнений. Теория: Техника безопасности на занятиях гимнастикой
26	Закрепление техники переворота боком, стойки на руках с помощью, кувырка назад через стойку на руках с помощью (ю); седа углом, стоя на коленях наклона назад (д). Совершенствование строевых упражнений. Теория: Оказание первой помощи при травмах
27	Совершенствование переворота боком, стойки на руках с помощью, кувырка назад через стойку на руках с помощью (ю); седа углом, стоя на коленях наклона назад (д). Развитие координационных способностей. Теория: Основы биомеханики гимнастических упражнений
28	Обучение технике длинного кувырка через препятствие на высоте до 90 см (ю), стойке на лопатках (д). Совершенствование изученных элементов в комбинациях. Развитие координационных способностей. Теория: Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний
29	Закрепление техники длинного кувырка через препятствие на высоте до 90 см (ю), стойки на лопатках (д). Совершенствование изученных элементов в акробатической комбинации. Развитие координационных способностей. Теория: Физическая культура личности



30	Контроль техники выполнения акробатической комбинации. Развитие координационных способностей. Теория: Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений
31	Обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойке на плечах из седа ноги врозь (ю); равновесию на нижней, упор присев на одной ноге, соскок махом (д). Развитие силовых способностей. Теория: Техника гимнастических упражнений
32	Закрепление техники сгибаний и разгибаний рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойке на плечах из седа ноги врозь (ю); равновесию на нижней, упор присев на одной ноге, соскок махом (д). Развитие силовых способностей. Теория: Самоконтроль
33	Совершенствование техники сгибаний и разгибаний рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойке на плечах из седа ноги врозь (ю); равновесию на нижней, упор присев на одной ноге, соскок махом (д). Развитие силовых способностей. Теория: Двигательный режим
34	Обучение подъёму в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись сзади; подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (ю); толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом (д). Теория: Правовые основы ФКиС
35	. Закрепление подъёма в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись сзади; подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (ю); толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом (д). Теория: Утренняя гимнастика
36	Совершенствование подъёма в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись сзади; подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (ю); толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом (д). Теория: Адаптивная ФК
37	Совершенствование изученных элементов висов и упоров в комбинации. Развитие силовых способностей. Теория: Понятие телосложения и характеристика его основных типов
38	Контроль техники выполнения висов и упоров. Развитие силовых способностей. Теория: Способы регулирования массы тела человека
39	Обучение технике прыжка через коня в длину высотой 115-120 см (ю); прыжку углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (д). Развитие физических способностей. Теория: Вредные привычки и их профилактика
40	Закрепление техники прыжка через коня в длину высотой 115-120 см (ю); прыжку углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (д). Развитие физических способностей. Теория: Современное олимпийское движение
41	Совершенствование техники опорных прыжков. Развитие физических способностей. Теория: Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений
42	Контроль техники выполнения опорных прыжков. Развитие физических способностей. Теория: Ритмическая и атлетическая гимнастика
43	Повторение техники игры в нападении в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов техники нападения (перемещения, ведение, остановки, передачи, броски). Двусторонняя игра. Теория: Техника безопасности на занятиях баскетболом
44	Совершенствование техники игры в нападении в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов техники нападения (перемещения, ведение, остановки, передачи, броски). Двусторонняя игра. Теория: Правила игры в баскетболе
45	Контроль техники броска в баскетболе. Совершенствование технико-тактических действий в условиях двухсторонней игры. Личная защита. Теория: Личная система защиты
46	Повторение техники защитных действий в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов техники защиты (перемещения, вырывание, выбивание и перехват мяча).

	Двусторонняя игра. Теория: Игровые приемы в защите.
47	Совершенствование техники защитных действий в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов техники защиты (перехват, накрывание и взятие отскока). Двусторонняя игра. Теория: Правила игры в баскетболе
48	Контроль техники броска мяча проходом. Совершенствование технико-тактических действий в условиях двухсторонней игры. Зонная защита. Теория: Зонная система защиты
49	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Двусторонняя игра. Теория: Техника безопасности на занятиях спортивными играми
50	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра Теория: Правила игры
51	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты приема и передачи мяча. Развитие координационных способностей. Теория: Терминология волейбола, техника основных приемов игры "Волейбол"
52	Контроль техники передвижений, приема и передач мяча. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра. Теория: Самоконтроль и дозирование нагрузки
53	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Двусторонняя игра. Теория: Основы организации двигательного режима
54	Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, двойное), страховка. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Теория: Основные формы и виды физических упражнений
55	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Двусторонняя игра. Теория: Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий
56	Контроль техники подач мяча. Совершенствование координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Теория: Терминология волейбола, техника основных приемов игры "Волейбол"
57	Совершенствование техники нападающего удара через сетку. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя игра Теория: Техника прямого нападающего удара
58	Совершенствование техники нападающего удара через сетку. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя игра Теория: Техника защитных действий
59	Контроль техники нападающего удара через сетку. Совершенствование координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Теория: Тактика игры в волейбол
60	Совершенствование изученных элементов волейбола. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий Теория: Способы регулирования физических нагрузок
61	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие скоростных и координационных способностей. Теория: Техника безопасности на занятиях баскетболом
62	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ведения мяча без

	сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие скоростных и координационных способностей. Теория: Приемы обыгрывания соперника
63	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Развитие скоростных и координационных способностей. Теория: Самоконтроль и дозирование нагрузки
64	Контроль техники передвижений и ведения мяча в баскетболе. Совершенствование изученных элементов в условиях двусторонней игры. Теория: Как правильно тренироваться
65	Совершенствование техники передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники броска мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Теория: Техника бросков
66	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Теория: Современные спортивно-оздоровительные системы
67	Комбинации из освоенных элементов техники ловли, передач и бросков мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника. Развитие скоростных и координационных способностей. Теория: Развитие координационных способностей
68	Контроль техники ловли, передач и бросков мяча. Совершенствование изученных элементов в условиях двусторонней игры. Теория: Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры
69	Совершенствование техники броска мяча после двух шагов с пассивным и активным противодействием защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Теория: Техника защитных действий
70	Совершенствование техники броска мяча после двух шагов с пассивным и активным противодействием защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Теория: Физическая культура в укреплении здоровья
71	Совершенствование техники броска мяча после двух шагов с пассивным и активным противодействием защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Теория: Основные формы и виды физических упражнений
72	Контроль техники броска мяча после двух шагов. Совершенствование изученных элементов в условиях двусторонней игры. Теория: Адаптивная физическая культура
73	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростных и координационных способностей. Теория: Тактические действия в баскетболе
74	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростных и координационных способностей. Теория: Правила игры
75	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростных и координационных способностей. Теория: Правила игры
76	Контроль техники групповых тактических действий. Совершенствование изученных элементов в условиях двусторонней игры. Теория: Тактические действия в баскетболе
77	Совершенствование технико-тактических действий в условиях двусторонней игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Теория: Жесты судей
78	Совершенствование технико-тактических действий в условиях двусторонней игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Теория: Жесты судей
79	Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа. Удержание сбоку. Учебные

	схватки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Теория: Техника безопасности на занятиях элементами единоборств
80	Приемы борьбы лёжа. Переворачивание с захватом рук сбоку. Переворачивание с захватом на рычаг. Учебные схватки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Теория: Приемы самостраховки
81	Приемы борьбы лёжа. Переворачивание с захватом рук сбоку. Переворачивание с захватом на рычаг. Учебные схватки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Теория: Приемы борьбы лёжа
82	Приемы борьбы стоя. Передняя и задняя подножка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебные схватки. Теория: Приемы борьбы стоя
83	Приемы борьбы стоя. Бросок через бедро. Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебные схватки. Теория: Способы регулирования физических нагрузок
84	Приемы борьбы стоя. удар кулаком в голову и защита от него. Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебные схватки. Теория: Виды единоборств
85	Совершенствование изученных элементов в учебных схватках. Подвижные игры с элементами единоборств. Развитие физических качеств. Теория: Физическая культура личности
86	Совершенствование изученных элементов в учебных схватках. Подвижные игры с элементами единоборств. Развитие физических качеств. Теория: Правовые основы физической культуры и спорта
87	Совершенствование изученных элементов в учебных схватках. Подвижные игры с элементами единоборств. Развитие физических качеств. Теория: Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
88	Техника прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория: Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями
89	Закрепление техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория: Биомеханические основы техники прыжка в высоту
90	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория: Способы регулирования массы тела человека
91	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория: Оздоровительный бег
92	Контроль техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория: Правила соревнований в прыжках в высоту
93	Техника прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Техника эстафетного бега. Развитие скоростных способностей. Теория: Биомеханические основы техники прыжка в длину
94	Закрепление техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростных способностей. Теория: Дозирование физических нагрузок
95	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростных способностей. Теория: Организация двигательного режима
96	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростных способностей. Теория: Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
97	Контроль техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Теория: Правила соревнований в прыжках в длину
98	Обучение технике метания гранаты 500-700 г (ю), 300-500 г (д) на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Совершенствование техники эстафетного бега. Теория: Биомеханические основы техники метания
99	Закрепление техники метания гранаты 500-700 г (ю), 300-500 г (д) на дальность в

	коридор 10 м и заданное расстояние. Контроль техники эстафетного бега. Теория: Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями
100	Совершенствование техники метания гранаты 500-700 г (ю), 300-500 г (д) на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Теория: Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений
101	Совершенствование техники метания гранаты 500-700 г (ю), 300-500 г (д) на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Теория: Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений
102	Контроль техники метания гранаты 500-700 г (ю), 300-500 г (д) на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Теория: Виды соревнований в лёгкой атлетике и рекорды