

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Яковлева И.Н.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мошинская средняя школа»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для 10 класса

Срок реализации – 2023-2024 учебный год

Бачинов Алексей Алфеевич,
учитель физической культуры,

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования; 2004.
 2. «Примерной программы по физической культуре основного (среднего) общего образования» МО РФ.
 3. Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2012.
 4. Регионального компонента государственного стандарта общего образования Архангельской области. — Архангельск, 2005.
 5. Учебного плана МБОУ «Мошинская средняя школа» на 2023-2024 уч.год
- Рабочая программа построена в соответствии с Федеральным базисным учебным планом (ФБУП) для образовательных учреждений.

Цели и задачи учебного предмета.

Целью школьного образования по физической культуре является 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.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Количество учебных часов:

По учебному плану образовательного учреждения — *102 часа (3 часа в неделю)*.

Третий час физической культуры используется для организации подвижных и спортивных игр.

Региональный компонент государственного образовательного стандарта по физической культуре используется на лыжную подготовку. Основы знаний о физической культуре (теоретические сведения) изучаются в процессе урока в ходе освоения

конкретных технических навыков и умений и развития двигательных способностей.

Основное содержание с указанием количества часов, отводимых на содержание каждой темы:

№	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	60
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В
1.2.	Спортивные игры	16
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4.	Легкая атлетика	18
1.5.	Лыжная подготовка	12
2.	Вариативная часть	42
2.1.	Часть, связанная с региональными и национальными особенностями (лыжная подготовка)	8
2.2.	Часть по выбору учителя, учащихся, определяемая самой школой (подвижные и спортивные игры)	34

Программно-методическое обеспечение:

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура. 10-11 классы / под общ.ред. В.И. Ляха. — М.: Просвещение, 2010. *Контроль за знаниями, умениями, навыками.*

Контроль за знаниями, умениями, навыками осуществляется посредством проведения контрольных нормативов или зачетных уроков после изучения каждого раздела.

Ключевые знания, умения и навыки, которые приобретают учащиеся за учебный период.

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 общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- приемы страховки и само страховки 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;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	БЕГ на 30 метров, с БЕГ на 100 метров, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	10	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Уровень физической подготовленности

Физические способности	Упражнение	Возраст	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег на 30 м, с		5,2		4.4	6.1		4.8
		16	и ниже	5.1-4.8	и выше	и ниже	5.9-5.3	и выше
								4.8
		17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	и выше
Координационные	Челночный бег 3 по 10		8.2		7.3	9.7		8.4
		16	и ниже	8.0-7.7	и выше	и ниже	9.3-8.7	и выше
		17	8.1	1.9-1.5	7.3 и выше	9.6	9.3-8.7	8.4
Скоростно-силовые	Прыжки в длину	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190 170-	210 и выше
	с места	17	190	205-220	240	160	190	210

Тематическое планирование по физической культуре 10 класс					
№ урока	Дата пров.	Тема урока	Задачи	Основные средства	Домашнее задание
1 четверть – 27 часов. 1. Легкая атлетика — 8 час. 2. Баскетбол—10 час. 3. Игровые уроки — 9 час.					
1.		Выполнение контрольных тестов	1. Техника безопасности на уроках физической культуры	Сдача нормативов при прыжках в длину с места и в подтягивании на высокой перекладине	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
2.		Старт в эстафетном беге	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики 2. Повторить технику низкого старта и стартового разбега 3. Совершенствовать технику разбега в	Многократное выполнение команд «На старт!» и «Внимание!»; пробежки с низкого старта без команды; с небольшого разбега — сочетание техники разбега и	Упражнения для развития силовых качеств
3.		Игра в баскетбол	1. Развивать скоростно-силовые	Взаимопонимание, взаимопомощь	Кроссовая подготовка
4.		Подбор индивидуального разбега при прыжках в длину	1. Ознакомить с техникой подбора индивидуального разбега при прыжках в длину 2. Разучить технику метания гранаты с	Выполнение низкого старта с переходом к бегу по дистанции; метание гранаты с места перед собой и на дальность; подбор индивидуального	Игровые упражнения на свежем воздухе
5.		Метание гранаты с трех-пяти шагов разбега	1. Разучить технику метания гранаты с трех-пяти шагов разбега 2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув	Метание гранаты с трех-пяти шагов разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги», обращая основное внимание на подбор	Метание малого мяча с разбега
6.		Игра в баскетбол	1. Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами	Различные подачи, передачи, броски мяча через сетку, ловля мяча одной и двумя руками; воспитание	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств
7.		Техника прыжка в длину в целом	1. В чем состоят особенности организации закаливающих процедур в осеннее время года 2. Повторить технику прыжка в длину в целом	Прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом; метание гранаты с пяти-семи шагов разбега, обращая внимание на правильный хват и	Кроссовая подготовка

8.		Техника метания гранаты с разбега	1.Совершенствовать технику метания гранаты с разбега 2. Повторить технику прыжка в длину способом	Метание фанаты с пяти-семи шагов (девушки) и полного (юноши) разбега; прыжок в длину способом «согнув	Метание малого мяча с разбега на дальность-
9.		Подвижные игры и эстафеты	1.Основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими	Различные беговые, прыжковые упражнения, метание малого мяча в цель и на дальность; упражнения на	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
10.		Бег на 100 м с низкого старта на результат	1.Оценка бега на 100 м с низкого старта на результат 2.Повторить технику метания гранаты с разбега 3. Совершенствов	Специальные беговые упражнения; бег на 100 м на результат; метание гранаты с полного разбега; прыжок в длину способом	Кроссовая подготовка
11.		Бег на 2000 м (девушки) и на 3000 м (юноши) на результат	1. Тактика преодоления кроссовой дистанции 2.Оценка бега на 2000 м (девушки) и на 3000 м (юноши) на результат 3.Развитие скоростно-	Специальные беговые упражнения; бег на 2000 м (девушки) и на 3000 м (юноши) на результат, развитие скоростно-силовых качеств, ловкости,	Ифовые упражнения на свежем воздухе
12.		Игра в баскетбол	1. Основные жесты судьи при ифе в баскетбол 2. Тактические действия	Прием мяча, передачи, обводка (финты), удары по воротам; взаимопонимание игроков на площадке	Метание малого мяча с разбега
13.		Передвижение в нападении и защите	1. Техника безопасности на уроках спортивных игр 2.Разучить технику передвижения в нападении и защите 3. Повторить	Передвижения в нападении и защите; приставными шагами в стойке баскетболиста — вправо и влево, спиной вперед; ловля высоколетящих	Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса
14.		Ловля высоколетящих мячей двумя руками	1.Совершенствовать ловлю высоколетящих мячей двумя руками 2. Повторить ловлю мяча при отскоке от щита 3. Повторить	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками при передаче в парах; ловля мяча в прыжке двумя руками при	Упражнения на развитие прыгучести
15.		Игра в баскетбол	1. Основные жесты судьи при игре в баскетбол 2.Развивать	Умение применять ранее изученные элементы баскетбола (ведение, передачу,	Упражнения на развитие силы

16.		Ловля мяча при отскоке от щита	1. Совершенствовать технику ловли мяча при отскоке от щита 2. Повторить технику передачи мяча двумя руками от головы	Ловля мяча в прыжке двумя руками при отскоке от щита; передача мяча двумя руками от головы в движении в парах;	Упражнения для развития силы
17.		Передача мяча двумя руками от головы в движении	1. В чем состоят особенности организации закаливающих процедур в летнее время года 2. Совершенствовать технику передачи мяча	Передача мяча двумя руками от головы в движении в парах; бросок мяча в движении — после ведения и остановки шагом или прыжком двумя	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
18.		Игра во баскетбол	1. Основные жесты судьи при игре во баскетбол 2. Развитие	Выполнение различных элементов и приемов баскетбола (ведение, передача, бросок)	Упражнения на развитие прыгучести (прыжки через препятствие)
19.		Бросок мяча в кольцо в движении	1. Совершенствовать технику ловли высоколетящих мячей 2. Повторить технику ловли мяча при отскоке от щита	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками при передаче в парах; ловля мяча в прыжке	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса
20.		Ведение мяча при сближении с соперником	1. Повторить технику ведения мяча при сближении с соперником 2. Совершенствовать передачу мяча в движении 3. Развивать	Ведение мяча при сближении с соперником (низкое ведение, закрывание мяча корпусом, обманные действия); передача мяча двумя руками от головы	Упражнения для развития прыгучести (прыжки через короткую скакалку)
21.		Игра в баскетбол	1. Основные жесты судьи при игре в баскетбол 2. Помощь и	Тактические действия в нападении, помощь и взаимовыручка во время игровой минуты	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств
22.		Тактические действия — зонная защита	1. Совершенствовать технику ведения мяча при сближении с соперником 2. Повторить технику броска мяча в движении 3. Разучить	Ведение мяча при сближении с соперником (смена ритма и высота ведения); бросок мяча в кольцо в движении — после ведения и остановки	Упражнение для развития мышц брюшного пресса
23.		Передача мяча двумя руками от головы	1. В чем состоят особенности организации закаливающих процедур в зимнее время года 2. Оценить технику передачи мяча при встречном движении	Выполнение на оценку техники передачи мяча двумя руками от головы при встречном движении; бросок мяча в движении — после ведения и	Упражнения для развития гибкости

24.		Подвижные игры и эстафеты	1. Техника безопасности во время занятий плаванием в бассейне	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, взаимопомощи во	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.
25.		Бросок мяча в кольцо в движении	1. Оценить технику броска мяча в кольцо в движении 2. Совершенствовать ведение мяча при сближении с соперником 3. Развивать	Выполнение на оценку техники броска мяча в движении — после ведения и остановки шагом или прыжком одной	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
26.		Бросок мяча одной или двумя руками от головы	1. Физиологическая характеристика предстартового состояния 2. Оценить технику броска мяча в кольцо в движении 3. Совершенствовать	Выполнение на оценку техники броска мяча в кольцо в движении — после ведения и остановки шагом или прыжком двумя или одной рукой со средней	Задание на каникулы
27.		Игра в баскетбол	1. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию телосложения	Совершенствование ранее изученных элементов и приемов баскетбола (ведение, передачи, броски), тактических действий во время	Задание на каникулы
2 четверть – 21 час. 1. Гимнастика — 14 час. 2. Игровые уроки — 7 час.					
28.		Стойка на голове и руках (юноши); сед углом — руки в стороны (девушки)	1. Техника безопасности на уроках гимнастики 2. Разучить комплекс утренней гимнастики 3. Ознакомить с техникой стойки на голове и руках	Комплекс утренней гимнастики без предмета; стойка на голове силой — затем выпрямляя руки в локтях с помощью — схема движений (юноши);	Комплекс утренней гимнастики без предмета
29.		Кувырок назад через стойку на руках (юноши); акробатическая комбинация (девушки)	1. Ознакомить с техникой кувырка назад через стойку на руках (юноши) 2. Разучить технику стойки на голове и руках (юноши) 3. Совершенствовать	Стойка на голове и руках с помощью (юноши); кувырок назад через стойку на руках — схема движений (юноши); сед углом — руки в стороны — держать	Упражнения для развития гибкости
30.		Игра в баскетбол	1. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры	Выполнение различных элементов и приемов игры во баскетбол	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса

31.		Длинный кувырок через препятствие (юноши); упражнения на брусьях (девушки)	1. Совершенствовать ранее разученные акробатические элементы и комбинацию (девушки) 2. Ознакомить с техникой длинного кувырка через	Стойка на голове и руках с помощью (юноши); кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши); длинный кувырок вперед через препятствие на высоте 90 см —	Упражнение для развития мышц брюшного пресса
32.		Упражнения на перекладине (юноши) и брусьях (девушки)	1. Совершенствовать ранее разученные акробатические элементы и комбинации 2. Повторить подъем в упор силой на перекладине (юноши) 3. Совершенствовать технику подъема переворотом на	Стойка на голове и руках, кувырок назад через стойку на руках, длинный кувырок через препятствие (юноши); сед углом — руки в стороны — держать, акробатическая комбинация (девушки); выход	Подтягивание на перекладине (юноши) и поднимание туловища (девушки)
33.		Игра в баскетбол	1. Профилактические меры для предупреждения развития плоскостопия 2. Развитие	Командные тактические действия в защите во время учебной игры в баскетбол	Упражнения на развитие гибкости
34.		Упражнения на перекладине (юноши) и бревне (девушки)	1. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности 2. Повторить акробатические элементы и комбинации 3. Совершенствовать	Ранее разученные акробатические элементы и комбинации; на перекладине: выход силой, из виса на подколенках — соскок махом вперед — схема движений (юноши); на брусьях: подъем переворотом на верхнюю жердь,	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
35.		Упражнения на брусьях и опорный прыжок через коня (девушки)	1. Совершенствовать упражнения на перекладине (юноши) и бревне (девушки) 2. Разучить комбинацию на брусьях (юноши) 3. Ознакомить с	На перекладине: выход силой, соскок махом вперед из виса на подколенках (юноши); на брусьях: подъем переворотом на верхнюю жердь, соскок махом вперед	Упражнения для развития гибкости
36.		Подвижные игры и эстафеты	1. Разучить комплекс упражнений для утренней зарядки 2. Разучить игру «Ловля цепочкой» 3. Развивать	Комплекс упражнений для утренней зарядки с предметами; развитие скоростно-силовых качеств с	Комплекс утренней гимнастики с предметом

37.		Опорный прыжок «ноги врозь» (юноши), упражнения на брусках	1. Оценить технику стойки на голове и руках с помощью (юноши) 2. Совершенствовать упражнения на брусках (юноши) и бревне (девушки) 3. Разучить опорный прыжок боком через коня (девушки)	Выполнение на оценку техники стойки на голове и руках с помощью (юноши); на брусках: комбинация (юноши) и соскок махом вперед с поворотом внутрь (девушки); комбинация упражнений на	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса
38.		Акробатические упражнения на брусках (юноши) и бревне (девушки)	1. Как составить положение о проведении соревнований в школе 2. Оценить технику кувырка назад через стойку на руках (юноши) и сед углом (девушки) 3. Совершенствовать упражнения на брусках (юноши) и	Выполнение на оценку техники кувырка назад через стойку на руках (юноши) и сед углом — руки в стороны — держать (девушки); комбинации упражнений на брусках (юноши) и бревне (девушки); опорные прыжки	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса
39.		Игра в баскетбол	1. Тактические действия в защите во время учебной игры в баскетбол 2. Развитие скоростно-	Совершенствование ранее разученных элементов и приемов баскетбола во время учебной игры;	Подтягивание на высокой (мальчики) и низкой в висе лежа (девочки)
40.		Акробатические упражнения на перекладине (юноши) и брусках (девушки)	1. Разучить комплекс упражнений для утренней зарядки 2. Оценить технику длинного кувырка через препятствие (юноши) и акробатическую комбинацию (девушки) 3. Совершенствовать упражнения на	Комплекс упражнений утренней гимнастики с предметами; выполнение на оценку длинного кувырка через препятствие (юноши) и акробатической комбинации (девушки); на	Комплекс утренней гимнастики с предметами
41.		Упражнения на перекладине (мальчики) и брусках	1. Оценить технику выхода силой на перекладине (юноши) и подъема переворотом на брусках (девушки) 2. Совершенствовать упражнения на перекладине (юноши)	Выполнение на оценку техники выхода силой на перекладине (юноши) и подъема переворотом на верхнюю жердь (девушки); на перекладине: из виса на подтягивании	Упражнения для развития гибкости
42.		Игра в баскетбол	1. Разучить комплекс упражнений для утренней зарядки 2. Развитие скоростно-силовых	Комплекс упражнений для утренней зарядки с отягощениями; совершенствование	Комплекс утренней гимнастики с отягощениями

43.		Упражнения на перекладине (юноши) и брусьях	1. Оценить технику соскока из виса на подколенках на перекладине (юноши) и соскока с поворотом внутрь на брусьях (девушки) 2. Совершенствовать упражнения на брусьях (юноши) и бревне (девушки)	Выполнение на оценку техники соскока махом вперед из виса на подколенках на перекладине (юноши) и соскока махом вперед с поворотом внутрь на брусьях (девушки); комбинация	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса
44.		Упражнения на брусьях (юноши) и бревне (девушки)	1. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать гибкость 2. Оценить технику выполнения комбинаций на брусьях (юноши) и бревне (девушки)	Выполнение на оценку комбинаций на брусьях (юноши) и бревне (девушки); опорные прыжки через коня: в длину «согнув ноги» (юноши) и ширину	Подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища (девушки)
45.		Игра в баскетбол	1. Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела 2. Тактические действия	Индивидуальные действия игрока в атаке	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
46.		Опорные прыжки через коня в длину (юноши) и ширину (девушки)	1. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики 2. Оценить технику опорных прыжков через коня в длину (юноши) и ширину	Комплекс упражнений для утренней гимнастики с отягощениями; выполнение на оценку опорных прыжков через коня	Комплекс утренней гимнастики с отягощениями
47.		Гимнастическая полоса препятствий	1. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое 2. Развитие двигательных качеств	Преодоление гимнастической полосы препятствий, включающую в себя акробатические упражнения на	Задание на каникулы — лыжная подготовка
48.		Гимнастическая полоса препятствий	1. Основные способы плавания 2. Развитие двигательных качеств и координации при	Преодоление гимнастической полосы препятствий, включающую в себя акробатические	Задание на каникулы — подготовка лыжного инвентаря,
3 четверть – 30 часов. 1. Лыжная подготовка — 12 час. 2. Региональный компонент (лыжная подготовка) — 8 час. 3. Игровые уроки — 10 час.					

49-50.		Попеременные двухшажный и четырехшажный лыжные ходы	1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки 2. Совершенствовать технику	На равнине - передвижение попеременным двухшажным и попеременным четырехшажным ходом,	Прохождение дистанции в среднем темпе до 8 км (девушки) и 10 км (юноши)
51.		Подвижные игры и эстафеты	1. Навыки и умения самостоятельных занятий лыжной подготовкой 2. Разучить игру	Развитие скоростно-силовых качеств, взаимопонимания и взаимопомощи учащихся во время	Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса
52-53.		Одновременные лыжные ходы. Преодоление подъемов и различных препятствий	1. Совершенствовать технику одновременных лыжных ходов 2. Повторить технику преодоления подъемов различными	На равнине — передвижение одновременным бесшажным, одношажным лыжными ходами; преодоление	Преодоление различных препятствий
54.		Игра в волейбол	1. Техника безопасности при выполнении подъемов в гору	Индивидуальные действия игрока в атаке	Упражнения на развитие прыгучести (прыжки через скакалку)
55-56.		Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Спуски с различными поворотами	1. Влияние осанки на функционирование внутренних органов во время выполнения двигательных действий 2. Разучить технику перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные — схема движений; спуски со склона с различными поворотами — переступанием, «полуплугом», «плугом»; прохождение	Спуск со склонов с различными поворотами
57.		Игра в волейбол	1. Техника безопасности при спусках с горы 2. Тактика	Выполнение тактических действий при командном спуске во время	Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса
58-59.		Преодоление подъемов и различных препятствий. Прохождение дистанции до 8 км (девушки) и 10 км (юноши)	1. Совершенствовать технику подъемов и различных препятствий 2. Развивать скоростно-силовые качества при прохождении	Преодоление подъемов различной крутизны «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», ступающим и скользящим шагом;	Прохождение дистанции по средне-пересеченной местности до 8 км (девушки) и 10 км (юноши)
60.		Игра в волейбол	1. Требования к одежде и обуви при занятиях лыжной подготовкой 2. Тактические	Выполнение тактических действий при командном нападении во время	Упражнения на развитие гибкости

61-62.		Спуски со склонов с различными торможениями. Переход с одновременных ходов на попеременные	1. Подготовка классических и коньковых лыж (мази, парафины) 2. Повторить технику спусков со склона с различными торможениями 3. Совершенствовать технику перехода с	Торможение при спусках со склонов различной крутизны — «полуплугом», «плугом», «упором», боковым соскальзыванием; переход с одновременных лыжных ходов на	Спуски со склонов с различными торможениями
63.		Подвижные игры и эстафеты	1. Как правильно готовить лыжи (парафин, мази)	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости,	Упражнения на развитие силы мышц брюшного
64-65.		Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции до 5 км	1. Совершенствовать технику попеременных лыжных ходов 2. Повторить технику преодоления подъемов	На равнине — двухшажный и четырехшажный лыжные ходы; преодоление	Преодоление подъемов и различных препятствий
66.		Игра в волейбол	1. Первая медицинская помощь при обморожениях и травмах на занятиях лыжной подготовкой	Взаимодействие игроков при командном нападении во время учебной игры в	Упражнения для развития прыгучести
67-68.		Преодоление подъемов и различных препятствий. Прохождение дистанции до 8 км (девушки) и	1. Составить положение о проведении школьных соревнований по лыжным гонкам 2. Оценить технику преодоления подъемов	Выполнение на оценку техники преодоления подъемов различными способами в зависимости от	Прохождение дистанции в невысоком темпе до 8 км (девушки) и 10 км (юноши)
69.		Игра в волейбол	1. Подбор ростовки лыж и палок при передвижении классическим и коньковыми ходами	Индивидуальные действия игрока при игре в нападении (ведение, обводка, обманные действия)	Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса
70-71.		Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат	1. Оценка прохождения дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат 2. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости во	Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат; развитие скоростно-силовых качеств, координации	Ранее изученные спуски, подъемы, повороты, торможения при спусках
72.		Игра в волейбол	1. Правила соревнований по лыжным гонкам	Командные действия игроков в защите (взаимопомощь,	Упражнения для развития гибкости
73-74.		Одновременные лыжные ходы. Спуски со склонов с различными поворотами и торможениями	1. Оценить технику спусков с различными поворотами и торможениями 2. Совершенствовать технику одновременных лыжных ходов	Выполнение на оценку техники спусков с различными поворотами и торможениями в зависимости от крутизны склона;	Прохождение дистанции по средне-пересеченной местности до 8 км (девушки) и 10 км (юноши)

75.		Подвижные игры и эстафеты	1. Участие российских спортсменов в развитии	Развитие скоростно-силовых качеств во время проведения подвижных игр и эстафет	Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса
76-77.		Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	1. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека 2. Оценить технику перехода с	Выполнение на оценку техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные; развивать выносливость при	Задание на каникулы
78.		Игра в волейбол	1. Требования безопасности при проведении экскурсий 2. Тактические	Командные действия в защите во время учебной игры в волейбол	Задание на каникулы
4 четверть – 24 часа. 1. Легкая атлетика—10 час. 2. Баскетбол — 6 час. 3. Игровые уроки — 8 час.					
79.		Подбор индивидуального разбега при прыжках в высоту	1. Техника безопасности при проведении занятий по прыжкам в высоту 2. Разучить технику подбора индивидуального	Прыжки на одной и двух ногах, прыжки через барьеры, толкаясь одной и двумя ногами; подбор оптимальной скорости разбега,	Упражнения на развитие прыгучести
80.		Прыжок в высоту на результат	1. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн 2. Оценка выполнения прыжка в высоту на результат	Специальные прыжковые упражнения: прыжки вверх, поставив одну ногу на повышенную опору и махом другой ноги; прыжки вверх с касанием высокоподвешенных предметов;	Прыжки через короткую скакалку
81.		Игра в волейбол	1. Командные действия при игре в защите 2. Развивать	Взаимодействия игроков при игре в защите; выполнение ранее изученных	Специальные прыжковые упражнения
82.		Верхняя передача мяча	1. Техника безопасности на уроках спортивных игр 2. Разучить технику верхней передачи мяча 3. Ознакомить с	Многократные передачи мяча над собой, стараясь оставаться на месте; передача мяча сверху в парах на месте; прием мяча снизу на месте при	Упражнения на развитие прыгучести

83.		Техника приема мяча снизу	1. Разучить технику приема мяча снизу 2. Повторить технику верхней передачи мяча 3. Совершенствовать нижнюю прямую подачу 4. Ознакомить с	Многократные передачи мяча над собой; передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения; прием мяча снизу при передаче в парах на	Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса
84.		Игра в волейбол	1. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) 2. Индивидуальные	Индивидуальные действия игроков в защите во время учебной игры в	Упражнения на развитие прыгучести
85.		Нижняя прямая подача мяча	1. Повторить технику нижней прямой подачи мяча 2. Разучить технику нижней прямой передачи 3. Ознакомить с	Специальные прыжковые упражнения; нижняя прямая передача в парах; прием мяча снизу при передаче в парах на месте и	Упражнения на прыгучесть
86.		Техника верхней передачи мяча	1. Основные правила игры в волейбол 2. Оценить технику верхней передачи мяча 3. Совершенствовать прием мяча снизу 4. Повторить нижнюю прямую	Выполнение на оценку техники верхней передачи мяча в парах и после перемещений; прием мяча снизу на месте и после перемещений;	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса
87.		Подвижные игры и эстафеты	1. Формы индивидуального контроля при занятиях спортом	Развитие координации, ловкости, скоростно-силовых качеств	Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса
88.		Техника приема мяча снизу	1. Оценить технику приема мяча снизу 2. Совершенствовать технику нижней прямой подачи мяча 3. Ознакомить с техникой верхней прямой подачи 4. Разучить	Выполнение на оценку техники приема мяча снизу на месте и после перемещений; нижняя прямая подача мяча — схема движений; тактические	Упражнения для развития мышц плечевого пояса
89.		Нижняя прямая подача мяча	1. Судейство соревнований по волейболу (основные жесты судьи) 2. Оценить технику нижней прямой подачи мяча	Выполнение на оценку нижней прямой подачи мяча на точность попадания; верхняя прямая подача мяча; совершенствовать	Упражнения для развития прыгучести (прыжки через короткую скакалку)
90.		Игра в волейбол	1. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия 2. Совершенствовать	Совершенствование ранее разученных элементов и приемов; скоростно-силовых качеств, тактической подготовки во время	Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса

91.		Техника метания гранаты с разбега	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики 2. Совершенствовать технику метания гранаты с разбега 3. Повторить технику подбора	Выполнение низкого старта с переходом к бегу по дистанции; метание гранаты, постепенно увеличивая длину разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги», обращая внимание на подбор	Метание малого мяча на дальность с разбега
92.		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	1. Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» 2. Повторить технику метания гранаты с	Прыжок в длину способом «согнув ноги», обращая внимание на разбег, отталкивание, фазу полета и	Упражнения на развитие скоростных качеств
93.		Игра в волейбол	1. Тактические действия игроков в нападении 2. Развитие скоростно-силовых качеств	Тактические действия игроков в нападении (командное нападение); развитие скоростно-силовых качеств	Упражнения на развитие выносливости
94.		Метание гранаты с полного разбега	1. Совершенствовать метание фанаты с полного разбега, 2. Повторить технику прыжка в длину способом «согнув	Метание фанаты с полного разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом; пробегание коротких	Кроссовая подготовка
95.		Бег на 100 м с низкого старта на результат	1. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх в г. Москве 2. Оценка бега на 100 м на результат 3. Совершенствовать технику прыжка в длину	Бег на 100 м с низкого старта на результат; метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с полного разбега; прыжок в длину способом	Специальные прыжковые упражнения
96.		Игра в волейбол	1. Самоконтроль с применением ортостатической пробы 2. Развитие	Совершенствовать ранее разученные элементы и приемы, скоростно-силовые качества,	Специальные упражнения «метателя»
97.		Прыжок в длину на результат	1. Оценка прыжка в длину способом «согнув ноги» на результат 2. Совершенствовать технику метания	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат; метание гранаты с полного разбега; пробегание	Специальные упражнения «метателя»
98.		Метание гранаты на результат	1. Современные системы физических упражнений прикладной направленности 2. Оценка метания гранаты на результат	Метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с полного разбега на результат; специальные беговые упражнения; пробегание	Кроссовая подготовка

99.		Подвижные игры и эстафеты	1. Самоконтроль с применением функциональной пробы 2. Повторить ранее	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, выносливости, взаи-	Подвижные игры на свежем воздухе
100.		Бег на 2000 м (девушки) и на 3000 м (юноши) на результат	1. В какой степени зависит отказ от вредных привычек от занятий физическими упражнениями 2. Оценка бега на 2000 м (девушки) и на 3000 м (юноши) на результат	Специальные беговые упражнения; бег на 2000 м (девушки) и на 3000 м (юноши) на результат; совершенствование ранее разученных элементов и приемов	Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе
101.		Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных тестов	1. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями в летний период. 2. Проверить физическую подготовленность уча-	Беседа о правилах поведения на воде и при выполнении физических упражнений в летний период; сдача нормативов при прыжках в длину с	Индивидуальные задания и рекомендации учащимся на летние каникулы
102.		Игра в волейбол	1. Подведение итогов за учебный год 2. Дать индивидуальные задания и рекомендации учащимся на летний	Подвести итоги занятий за прошедший учебный год; совершенствовать ранее разученные элементы и приемы	Индивидуальные задания на летние каникулы