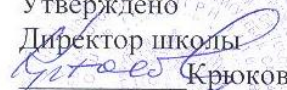
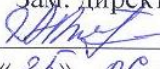
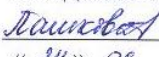


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 7 имени Героя Советского Союза Ф.И. Ткачева
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

Утверждено
Директор школы

Крюкова Л.В.
Приказ от «26» 06 2018 г.
№ 104-08

Согласовано
Зам. директора школы по УВР

Абрамова В.Н.
«25» 06 2018 г.

Рассмотрено на
заседании ШМО

Пашкова С.Т.
«24» 06 2018 г.
Протокол № 5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 10 класса
на 2018/2019 учебный год

Составлено учителем Пашковой С.Т.
Квалификационная категория: высшая
Стаж педагогической работы: 18 лет

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12. 2012 г. №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Примерной программы среднего общего образования, Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и комплексной программы «Физического воспитания» для учащихся 1-11 классов под редакцией В. И. Ляха, М.: Просвещение.

1. Общие цели среднего образования с учетом специфики предмета «Физическая культура»

Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка.

Раздел «Основы знаний о физической культуре» предусматривает изучение теоретических вопросов:

- знаний о личной гигиене учащихся;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности,
- получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий.

Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Общая характеристика учебного предмета

Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием, стандартным набором спортивного инвентаря и оборудования. Физическая культура играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества. Практическая полезность двигательной (физкультурной) деятельности обусловлена тем, что она

позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Физическая культура как образование вносит свой вклад в формировании духовного и физического здоровья школьника, содействует всестороннему развитию учеников, способствует подготовке человека к жизнедеятельности, служит целям становления общей культуры россиян.

3. Описание места учебного предмета и курса в учебном плане.

Количество часов по программе - 102 часов. По учебному плану – 102 часов, 3 часа в неделю.

4. Содержание учебного курса «Физическая культура»

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 87 часов, на вариативную часть – 18 часов. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	78	78
	Основы знаний о физической культуре.	В процессе уроков	
1.1	Легкая атлетика	26	26
1.2	Спортивная игра - баскетбол	16	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Лыжная подготовка	24	24
2	Вариативная часть		
2.1	Спортивная игра - волейбол	18	18

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды

физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Баскетбол

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжного спорта на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой.

Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 классов

Учащиеся должны знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Учащиеся должны уметь:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; 2000 метров на результат; в равномерном темпе бегать до 20 мин; после

быстрого разбега с 13-15 шагов совершать прыжок в длину способом «прогнувшись»; выполнять с 9-11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м; метать гранату 500 г на дальность с места, с колена и полного разбега в коридор 10 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять вис углом, опорные прыжки углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой через гимнастического коня в ширину; выполнять 2 самостоятельно составленные акробатические комбинации из ранее изученных элементов с самооценкой и взаимооценкой при их выполнении. Составлять и выполнять комплекс индивидуальной аэробики и ритмической гимнастики.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре волейбол и баскетбол основные технико-тактические действия.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических процессов.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по спортивным президентским состязаниям и играм, легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 лет (10 класс)

№ п/ п	Контрольное упражнение (тест)	Воз раст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (с)	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
2	Челночный бег 3 по 10 м (с)	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
3	Прыжок в длину с ме- ста (см)	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
4	6-минутный бег (м)	16	1100 и ниже	1300- 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050- 1200	1300 и выше
5	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Подтягивание: на высокой перекладине из вися (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), количество	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

Уровень физической подготовленности учащихся 17 лет (11 класс)

№ п/ п	Контрольное упражнение (тест)	Воз раст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средни	Высокий	Низкий	Средни	Высокий
1	Бег на 30 м (с)	17	5Д и ниже	5,0-4,7	4,3 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
2	Челночный бег 3 по 10 м (с)	17	8,1 и ниже	7,9-7,5	7,2	9,6 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
3	Прыжок в длину с места (см)	17	190 и ниже	205-220	240 и выше	160 и ниже	170- 190	210 и выше
4	6-минутный бег (м)	17	1100 и ниже	1300- 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050- 1200	1300 и выше
5	Наклон вперед из положения сидя, см	17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), количество	17	5 и ниже	9-10	12 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

Объяснять:

1. 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.
2. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

1. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
2. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности.
3. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно - корректирующей направленности.
4. Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.

5. Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности.
6. Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

1. Личной гигиены и закаливания организма.
2. Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
4. Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.
5. Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

1. Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно - корректирующей направленностью.
2. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.
3. Приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.
4. Приемы массажа и самомассажа.
5. Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
6. Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

1. Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
2. Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

1. Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности.
2. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность.
3. Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Учебно-методическое и материально техническое обеспечения образовательного процесса.

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич., М.: «Просвещение»
- Физическая культура. 1-11 классы: Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона. авт.-сост.М.И.Васильева и др.- Волгоград.
- Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. Учреждений/ [В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др. под редакцией В.И. Ляха - М.: «Просвещение»

Учебники:

- «Физическая культура» 10–11 классы под редакцией В. И. Ляха. – М.: Просвещение.

Оборудование используемое на уроках: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, канат для лазанья, скамейки гимнастические, маты гимнастические, мячи набивные, мячи теннисные, скакалки, палки гимнастические, обручи гимнастические, секундомер, флажки разметочные, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные, ворота для мини футбола, пульсометр, тонометр, аптечка медицинская.

Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Планируемые предметные результаты обучения	
	Легка атлетика 26ч 13ч (1четверть)			
1	Инструктаж по ТБ Спринтерский бег 60м,100м	Низкий старт 30-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).Основные правила проведения соревнований. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	ЗНАТЬ: -правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; -все фазы прыжка в длину с разбега; -правила соревнований по прыжкам в длину УМЕТЬ -демонстрировать технику прыжка в длину с места; -отвечать на вопросы и задавать -бегать с максимальной скоростью 100м; -определять влияние физических упражнений на здоровье человека -бегать в равномерном темпе до 20мин; -прыгать в длину с разбега; -метать гранату в цель и на заданное расстояние.	
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 100 м (зачет)	Бег по дистанции. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Знакомство с техникой эстафетного бега.		
3	Финиширование. Бег 100м, 400м	Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Финиширование.		
4	Бег 400м (зачет). Бег по виражу.	Бег по дистанции 400м,800м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
5	Бег 800м. Развитие скоростной выносливости	Бег по дистанции. Круговая эстафета. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.		
6	Эстафетный бег. Бег 800м (зачет)	Бег 800м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		
7-8	Прыжок в длину «согнув ноги» (зачет)	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.		
9-10	Метания гранаты на дальность.(зачет)	Метание гранаты 500-700г на дальность с 5-6 шагов с разбега.		
11	Толкание ядра (зачет)	Толкание ядра. Спортивные игры. Бег по виражу.		
12	Бег 2-3км. (зачет)	Бег по дистанции 2км. Спортивная игра «Лапта». Круговая эстафета.		
13	Прыжок в длину с места (зачет)	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места.		
Волейбол 18ч.				
1	Инструктаж по ТБ. Перемещения. Учебная игра	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Инструктаж по ТБ.		ЗНАТЬ: -правила техники безопасности при занятиях волейболом -правила игры, жесты судей -терминологию игры УМЕТЬ: -выполнять тактико-технические действия в игре - выполнять в игре или игровой ситуации
2-3	Передача мяча сверху и снизу над собой (зачет)	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
4-5	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку в движении.(зачет)	Передача мяча сверху двумя руками, в прыжке в парах ,стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону.		
6-7	Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку в движении.(зачет)	Передача мяча снизу двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
8-9	Верхняя прямая подача (зачет)	Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону.		
10-12	Прямой нападающий удар через сетку (зачет).Блокирование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий		

		удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра.	тактико-технические действия;
13-15	Учебно–тренировочная игра (зачет)	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	- проявлять дисциплинированность и трудолюбие -договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, группах.
16-17	Тактика свободного нападения. Судейство игры.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Учебная игра.	
18	Презентация. Тестирование.ИКТ.	« Жесты судей, правила игры в волейбол»	
Гимнастика 18ч			
1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Влияние биомеханики гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	ЗНАТЬ: -технику безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнениях; -правила страховки и само страховки; -терминологию в гимнастике. УМЕТЬ -выполнять комплекс акробатических упражнений. -выполнять комбинацию из разученных элементов; - самостоятельно выполнять комплексы упражнений -строевые упражнения; -выполнять опорный прыжок; - проявлять дисциплинированность и трудолюбие
2-3	Висы, упоры. Строевые упражнения (зачет). Развитие силы рук.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	
4	Подтягивание (зачет)Развитие силы.	Подтягивание в висе. Выполнение подъема переворота на технику. Развитие гибкости. Упражнение на гимн. стенке и скамейке.	
5-7	Акробатика. (зачет) Развитие гибкости.	Кувырок прыжком, стойка на голове «силой» (мальчики). Длинный кувырок. Стойка на руках. «Колесо». Прыжки на 180,360 градусов	
8-9	Лазание по канату (зачет)	Акробатическая комбинация. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Лазание по канату	
10-11	Снарядовая гимнастика.(зачет)	Комбинация в равновесии на рейке гимнастической скамейки. Подъем переворотом силой из вися. Перемахи. Эстафеты.	
12-13	Развитие гибкости. Круговая тренировка.	Работа на станциях. Развитие силы рук,ног.Развитие физических качеств. Принятие норм ГТО.	
14-16	Опорный прыжок	Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	
17	Прыжки на скакалке (зачет) Развитие прыгучести.	Работа по станциям. Отжимание Прыжки на скакалке. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий	
18	Презентация. Тестирование	«Спортивная акробатика». Правила соревнований.	
Лыжный спорт 24ч			
1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Эстафеты.	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный душажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км	ЗНАТЬ: -требование инструкции техники безопасности на уроках лыжной подготовки;
2	Попеременный 2х шажный ход.(зачет)	Попеременный душажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты на лыжах.	

3-4	Одновременный душажный ход. (зачет)	Температурный режим. Безшажный ход. Одновременный душажный ход. Прохождение дистанции 2 км	-технику лыжных ходов
5-6	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. (зачет)	Одновременный душажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	УМЕТЬ: -применять изученные лыжные ходы на дистанции.
7-8	Преодоление подъемов и препятствий (зачет)	Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.	
9-10	Повороты переступанием на месте и в движении. (зачет)	Спуски и подъемы. Прохождение 4км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево.	Выполнять: -лыжные ходы; -спуски и подъёмы; -торможения - повороты -контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь
11-12	Передвижение коньковым ходом. (зачет)	Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 5 км. в среднем темпе	
13-14	Преодоление контруклонов, бугров и впадин. (зачет)	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов.	
15-16	Попеременный четырехшажный ход. Развитие выносливости.	Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. Торможение и поворот упором	
17-18	Торможение и поворот упором (зачет)	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 4 -5км. с совершенствованием пройденных ходов.	
19-20	Горнолыжная эстафета .Тактика лыжных гонок.	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	
22-23	Прохождение дистанции до3- 5км (д); (зачет)	Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	
24	Презентация. Тестирование	« Зимние олимпийские виды» Правила соревнований.	
Баскетбол 16ч			
1	Инструктаж ТБ по баскетболу. Ведение мяча в движении	Передвижение игрока с мячом. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ.	Знать: - правила техники безопасности при занятиях баскетболом -правила соревнований; -тактические действия в борьбе за мяч. Уметь: -выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений - выполнять передачи мяча разными
2-3	Варианты ведения мяча с остановками, поворотами. (зачет)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	
4-5	Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении.(зачет)	Передвижение игрока. Повороты с мячом.. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	
6-7	Броски мяча по кольцу со средней дистанции (зачет)	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	
8-9	Броски в движении одной от плеча. (зачет)	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых	

		взаимодействиях (3×2 , 4×3). Учебная игра	способами;
10-12	Штрафные броски (зачет) Вырывание и выбивание мяча	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра	-выполнять броски разными способами; - применять в игре защитные действия;
13-14	Взаимодействие игроков в нападении и в защите. Учебная игра. (зачет)	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	-проявлять дисциплинированность и
15	Судейство игры.(зачет)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	трудолюбие -договариваться и приходить к общему
16	Презентация. Тестирование.	« Жесты судей, правила игры в баскетбол». Тестирование.	решению, работая в парах, группах.

Легкая атлетика 13ч (4четверть)

1	Инструктаж техники безопасности по л/а. Развитие координации.	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения.. Прыжки в длину с/м. Инструктаж техники безопасности по л/а.	ЗНАТЬ: -правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; -правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. УМЕТЬ -демонстрировать технику прыжка в длину с места; -отвечать на вопросы и задавать -бегать с максимальной скоростью 100м; -определять влияние физических упражнений на здоровье человека -бегать в равномерном темпе до 20мин; -прыгать в длину с разбега; -метать гранату в цель и на заданное расстояние.
2	Равномерный бег до 7мин(зачет) Прыжки в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки в длину с/м.	
3	Прыжки в длину с места (зачет). Бег 100м	Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжки в длину с/м.	
4	Бег 100м (зачет). Бег 400м.	Высокий и низкий старт на 100м . Развитие скоростной выносливости. Бег по дистанции 400 м. Эстафетный бег	
5-6	Бег 400 (зачет) Развитие скоростной выносливости.	Бег по дистанции 400м,800м. Преодоление горизонтальных препятствий. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	
7-8	Метание гранаты Толкание ядра (зачет)	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Толкание ядра.	
9-11	Прыжки в/д с/р (зачет) Бег 800м.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
12	Бег 2-3 км (зачет) Спортивные игры	Бег 2-3км. Преодоление горизонтальных препятствий.. Развитие выносливости. Игровые задания. Эстафеты	
13	Презентация. Тестирование.	«Рекорды легкой атлетики». Тестирование. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.	
Всего 102 часа.			