**1. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом на 2018-2019 учебный год рабочая программа 10 класса рассчитана на 3 часа в неделю 35 учебных недель 105 часов в год. По календарному учебному графику на 2018-2019 учебный год 102 часа, так как уроки 1,05; 2,05; 9,05 -выходные дни. Программный материал будет пройден за счет тем уплотнения материала в разделе «Легкая атлетика»

**2. Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре **познавательной** деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В **речевой** деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются **организационные умения**, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также **умения сотрудничать в коллективе** сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| 10 класс | | 11 класс | Всего |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 38 | 31 | | 69 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 25 | 25 | | 50 |
| 4 | Спортивные игры: | 39 | 39 | | 78 |
|  | Баскетбол | 19 | 19 | | 38 |
|  | Волейбол | 20 | 20 | | 40 |
|  |  |  |  | |  |
|  | ***Всего*** | 102 | 98 | | 200 |

**Основное содержание курса 10 класс**

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

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

*Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

1. **Легкая атлетика**

**(38 ч)**

*Беговые упражнения:* высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег; бег с преодолением препятствий; челночный бег;

*Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега; прыжки на скакалке;

*Метание:* метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

1. **Гимнастика с элементами акробатики**

**(25 ч)**

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

*Висы и упоры:* вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

*Опорные прыжки:* прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

*Акробатические упражнения и комбинации:* сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

*Лазанье:* лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

*Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.*

*Упражнения на развитие гибкости:* ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

**4.Спортивные игры**

**Баскетбол**

**(39 ч)**

*Совершенствование ловли и передачи мяча:* варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

*Совершенствование техники ведения мяча:* варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники бросков мяча:* варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники защитных действий:* действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

*Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

*На совершенствование тактики игры:* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

**Волейбол**

**(19 ч)**

*Совершенствование техники приема и передач:* варианты техники приема и передач;

*Совершенствование техники подач:* варианты подач мяча;

*Совершенствование техники нападающего удара:* варианты нападающего удара через сетку;

*Совершенствование техники защитных действий:* варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

*Совершенствование тактики игры:* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

1. **Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса**

ЗНАТЬ/УМЕТЬ

**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-корригирующей направленности;

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

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

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

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

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

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

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

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

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

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

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

• приемы массажа и самомассажа;

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

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

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

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,1 с | 5,2с |
| Бег 100 м | 14,5 с | 17,6 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 213см | 168см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросков), метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 2),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 состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Тематическое планирование**

**10 класс 104 часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока.  Элементы содержания | Дата  проведения | |
| Планир. | Фактич. |
| Легкая атлетика (23 часа) | | | |
| 1/1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м.  Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.. | **4,09** |  |
| 2/2 | Спринтерский бег. Стартовый разгон.  Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | **5,09** |  |
| 3/3 | Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.  Низкий старт до 40 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Игра «Русская лапта» | **11,09** |  |
| 4/4 | Финиширование. Эстафетный бег  Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **12,09** |  |
| 5/5 | Бег на результат 100 м.  Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Игра «Русская лапта» | **13,09** |  |
| 6/6 | Эстафетный бег.  Развитие скоростных способностей. Прыжки на скакалке | **18,09** |  |
| 7/7 | Прыжок в длину способом «Согнув ноги»  с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **19,09** |  |
| 8/8 | Прыжок в длинус 13-15 беговых шагов  способом «Согнув ноги». Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Игра «Русская лапта» | **20,09** |  |
| 9/9 | Прыжок в длину способом «прогнувшись»  с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | **25,09** |  |
| 10/10 | Прыжок в длину на результат.  Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Русская лапта» | **26,09** |  |
| 11/11 | Прыжки на скакалке.  Развитие скоростно-силовых качеств.Игра «Русская лапта». | **27,09** |  |
| 12/12 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.  ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | **2,10** |  |
| 13/13 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.  Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | **3,10** |  |
| 14/14 | Метание гранаты из различных положений.  ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростносиловых качеств. Соревнование по легкой атлетике, рекорды | **4,10** |  |
| 15/15 | Прыжки на скакалке. Метание гранаты.  Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | **9,10** |  |
| 16/16 | Метание гранаты на дальность.  ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке | **10,10** |  |
| 17/17 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.  Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды | **11,10** |  |
| 18/18 | Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения.  Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры | **16,10** |  |
| 19/19 | Бег 20 минут. ОРУ  Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки на скакалке. | **17,10** |  |
| 20/20 | Бег 20 минут Развитие выносливости.  Специальные беговые упражнения. соревнование по легкой атлетике, рекорды | **18,10** |  |
| 21/21 | Специальные беговые упражнения.  Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды | **23,10** |  |
| 22/22 | Бег на результат 3000 м.  Развитие выносливости | **24,10** |  |
| 23/23 | Бег на результат 2000 м.  Развитие выносливости | **25,10** |  |
| Гимнастика(25 часов) | | | |
| 24/1 | ТБ гимнастика. Строевые упражнения.  ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастике. Развитие силовых способностей. Повороты в движении. | **30,10** |  |
| 25/2 | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении.  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастике. Развитие силовых способностей | **8,11** |  |
| 26/3 | Подтягивания на перекладине.  Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Основы ритмической гимнастике. Развитие силовых способностей. Прыжки на скакалке | **13,11** |  |
| 27/4 | Висы, подтягивания.  Основы ритмической Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении гимнастике. Развитие силовых способностей | **14,11** |  |
| 28/5 | ОРУ с предметами в движении. Развитие силовых способностей.  Повороты в движении.. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастике. | **15,11** |  |
| 29/6 | Повороты в движении.  ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекла-дине. Основы ритмической гимнастике. Развитие силовых способностей | **20,11** |  |
| 30/7 | Развитие силовых способностей  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Основы ритмической гимнастике. | **21,11** |  |
| 31/8 | Висы Прыжки на скакалке.  Прогнувшись, переход в упор. Базовые шаги акробатики. Развитие выносливости и координации Повороты в движении. Подтягивание на низкой перекладине. | **22,11** |  |
| 32/9 | Развитие выносливости и координации  Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги акробатики. | **27,11** |  |
| 33/10 | Висы. Подтягивание на перекладине.  Базовые шаги акробатики. прогнувшись, переход в упор.  Повороты в движении. | **28,11** |  |
| 34/11 | Повороты в движении.  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги акробатики. | **29,11** |  |
| 35/12 | Прыжки на скакалке. Повороты в движении.  Вис прогнувшись, переход в упор.  Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке | **4,12** |  |
| 36/13 | Упражнение на гимнастической скамейке.  Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Прыжки на скакалке | **5,12** |  |
| 37/14 | Развитие выносливости и координации.  Подтягивание на низкой перекладине  Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Упражнение на гимнастической скамейке Базовые шаги акробатики | **6,12** |  |
| 38/15 | Длинный кувырок через .  Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | **6,12** |  |
| 39/16 | Упражнения на матах.  Длинный кувырок через препятствие 90 см . ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. | **11,12** |  |
| 40/17 | Перестроения . Развитие силы.  из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении.  Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. | **12,12** |  |
| 41/18 | Упражнения на развитие гибкости.  Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке Развитие координационных способностей. | **13,12** |  |
| 42/19 | Опорный прыжок  Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | **18,12** |  |
| 43/20 | Опорный прыжок. Прыжки на скакалке.  Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. | **19,12** |  |
| 44/21 | Развитие координационных способностей .  Опорный прыжок. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад | **20,12** |  |
| 45/22 | Прыжки на скакалке  Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом.. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | **25,12** |  |
| 46/23 | Опорный прыжок.  Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Развитие координационных способностей | **26,12** |  |
| 47/24 | Опорный прыжок. Развитие координационных способностей  Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | **27,12** |  |
| 48/25 | Перестроения в строю. Прыжки на скакалке.  Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок  Перестроение изколоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении.. Развитие координационных способностей. | **10,01** |  |
| Спортивные игры (39)  Волейбол (20) | | | |
| 49/1 | ТБ волейбол Правила игры.  Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение.. | **15,01** |  |
| 50/2 | Передачи мяча двумя руками сверху.  Стойка и передвижение игрока.. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение.. Инструктаж по ТБ | **16,01** |  |
| 51/3 | Прием мяча снизу двумя руками.  Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение | **17,01** |  |
| 52/4 | Нижняя прямая передача и прием мяча.  Позиционное нападение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. | **22,01** |  |
| 53/5 | Прыжки на скакалке. Прием мяча снизу двумя руками  Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. | **23,01** |  |
| 54/6 | Прием мяча снизу двумя руками.  Верхняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. | **24,01** |  |
| 55/7 | Позиционное нападение.  Верхняя прямая передача и прием мяча Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. | **29,01** |  |
| 56/8 | Верхняя прямая передача и прием мяча.  Позиционное нападение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Прыжки на скакалке | **30,01** |  |
| 57/9 | Передачи мяча различными способами.  Двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. | **31,01** |  |
| 58/10 | Стойка и передвижение игрока.  Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. | **5,02** |  |
| 59/11 | Нижняя прямая передача и прием мяча  Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками.. Позиционное нападение прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. | **6,02** |  |
| 60/12 | Позиционное нападение. Судейство.  Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. | **7,02** |  |
| 61/13 | Стойка и передвижение игрока.  Позиционное нападение прямой нападающий удар.  Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. | **12,02** |  |
| 62/14 | Прием мяча снизу двумя руками.  Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Стойка и передвижение игрока. Прыжки на скакалке. Нижняя прямая передача и прием мяча. | **13,02** |  |
| 63/15 | Сочетание приемов: передача, нападающий удар.  Стойка и передвижение игрока Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств | **14,02** |  |
| 64/16 | Прыжки на скакалке. Жесты судьи «волейбол»  Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест.. Нижняя прямая передача и прием мяча. Прием мяча с низу двумя руками . | **19,02** |  |
| 65/17 | Стойка и передвижение игрока.  Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. | **20,02** |  |
| 66/18 | . Развитие скоростно-силовых качеств  Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. | **21,02** |  |
| 67/19 | Сочетание приемов: передача, нападающий удар.  Стойка и передвижение игрока Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств | **26,02** |  |
| 68/20 | Игра по всем правилам.  Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар.. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке | **27,02** |  |
| Баксктбол(19) | | | |
| 69/1 | ТБ баскетбол. Ведение мяча .  с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. | **28,02** |  |
| 70/2 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.  Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. | **5,03** |  |
| 71/3 | Бросок двумя руками от головы  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | **6,03** |  |
| 72/4 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча  с изменением направления и высоты отскока. Прыжки на скакалке Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках. | **7,03** |  |
| 73/5 | Ведение мяча с преодолением сопротивления.  Стойка и передвижение игрока..Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей | **12,03** |  |
| 74/6 | Передачи мяча различными способами  Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока.: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. | **13,03** |  |
| 75/7 | Нападение быстрым прорывом . Стойка и передвижение игрока.  Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **14,03** |  |
| 76/8 | Правила игры. Судейство «баскетбол»  Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением.. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей | **19,03** |  |
| 77/9 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.  Стойка и передвижение игрока. Прыжки на скакалке Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. | **20,03** |  |
| 78/10 | Броски мяча по кольцу.  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей | **21,03** |  |
| 79/11 | Штрафной бросок Стойка и передвижение игрока.  Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координационных способностей | **2,04** |  |
| 80/12 | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.  Штрафной бросок. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координационных способностей | **3,04** |  |
| 81/13 | Штрафной бросок. Зонная защита.  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **4,04** |  |
| 82/14 | Жесты судьи «баскетбол»  Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Зонная защита. Прыжки на скакалке | **9,04** |  |
| 83/15 | Развитие координационных способностей  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита | **10,04** |  |
| 84/16 | Стойка и передвижение игрока.  Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Прыжки на скакалке | **11,04** |  |
| 85/17 | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением | **16,04** |  |
| 86/18 | Ведение мяча. Стойка и передвижение игрока.  Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. | **17,04** |  |
| 87/19 | Бросок одной рукой от плеча после ловли сопротивлением  Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением.. Штрафной бросок. Зонная защита. | **18,04** |  |
| Легкая атлетика (15) | | | |
| 88/1 | Бег 15 минут. Преодоление препятствий.  Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Прыжки на скакалке Развитие выносливости. | **23,04** |  |
| 89/2 | Специальные беговые упражнения.  Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 15 минут Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды | **24,04** |  |
| 90/3 | Бег 20 минут. ОРУ.  Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, прыжки на скакалке. | **25,04** |  |
| 91/4 | Бег 15 минут. Спортивные игры  Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения..Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды | **30,04** |  |
| 92/5 | Бег 20 минут. Преодоление препятствий.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **7,05** |  |
| 93/6 | Бег на результат 3000 м.  Развитие выносливости | **8,05** |  |
| 94/7 | Бег на результат 2000 м.  Развитие выносливости | **14,05** |  |
| 95/8 | Низкий старт 30 м. Финиширование.  Бег на дистанции 70 – 90 м. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятие бегом | **15,05** |  |
| 96/9 | Челночный бег.  Низкий старт 30 м. бег на дистанции 70 – 90 м. финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега | **16,05** |  |
| 97/10 | Развитие скоростно-силовых качеств Челночный бег..  Низкий старт 30 м. Бег на дистанции 70 – 90 м. Финиширование. | **21,05** |  |
| 98/11 | Низкий старт 30 м. Бег на дистанции 70 – 90 м.  Финиширование.. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | **22,05** |  |
| 99/12 | Низкий старт 30 м.  бег на дистанции 70 – 90 м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега | **23,05** |  |
| 100/13 | Метание гранат с разбега.  Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды | **28,05** |  |
| 101/14 | Специальные беговые упражнения.  Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 15 минут Развитие выносливости. | **29,05** |  |
| 102/15 | Развитие скоростно-силовых качеств  Челночный бег..  Низкий старт 30 м. Бег на дистанции 70 – 90 м. Финиширование. | **30,05** |  |