

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя Российской Федерации Ю.Д.Недвиги» муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области



УТВЕРЖДАЮ
Директор

И.Ю.Титова

Приказ № 150 от «29» августа 2018 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 10 класса
уровень базовый

срок реализации: 2 года

Разработчик программы: Чижов Николай Александрович
учитель физической культуры высшей квалификационной категории

УТВЕРЖДЕНА
педагогическим советом
МБОУ СОШ №1 МО «Барышский район»
протокол № 14 от «28» августа 2018 г

СОГЛАСОВАНА:
Зам.директора по УВР
Е.В.Филина
«22» 2018 года

Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура»

Рабочая программа составлена на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол №2/16-з от 28 июня 2016г.)

Предмет физическая культура изучается с 10 по 11 классы. Общее число учебных часов за два года обучения составляет 210 часов.

Рабочая программа предусматривает обучение по предмету в объёме:

- 105 часов в год в 10 классе, 3 часа в неделю;
- 105 часа в год в 11 классе, 3 час в неделю.

Учебник: Предметная линия учебников В.И. Ляха.10-11 классы М. «Просвещение», 2014.

Рабочая программа содержит:

- 1) планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»;
- 2) содержание учебного предмета «Физическая культура»;
- 3) тематическое планирование.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные:	Метапредметные:
10 Класс	
<p>- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);</p>	<p>- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p>
<p>- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p>	<p>- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</p>
<p>- готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;</p>
<p>- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p>	<p>- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p>
<p>- сформированность основ саморазвития и самовоспитания к соответствию с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p>	<p>- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</p>

<p>- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</p>	<p>- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;</p>
<p>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p>	<p>- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;</p>
<p>- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p>	<p>- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p>
<p>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>	<p>владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>
<p>- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	<p>- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>
<p>бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения</p>	

оказывать первую помощь;	
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;	
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;	
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.	
- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;	
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;	
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	

Предметные	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
10 класс	
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;	- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;	- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;	
- практически использовать приемы	

защиты и самообороны;	
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе

Знания о физической культуре

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), 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.

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

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), 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 (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), 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 навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклон-ному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей

весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

**3. Тематическое планирование
10 класс**

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процесс урока
1.2	Спортивные игры	26
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	34
1.5	Лыжная подготовка	24
1.6	Резервное время. Подготовка к сдаче норм ГТО	3
	Итого	105

Поурочно-тематическое планирование на 2018-2019 учебный год

Класс: 10

УМК: Учебник: Предметная линия учебников В.И. Ляха.10-11 классы М. «Просвещение», 2014.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
І-четверть (27 ч.)			
Легкая атлетика(18 часов)			
1.	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Высокий и низкий старт до 40 м.	1	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют
2-3	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон	2	вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития
4-5	Эстафетный бег	2	соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
6	Бег 100 метров на результат.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Подготовка к сдаче норм ГТО
7	Метание мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность	1	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
8-9	Метание гранаты с разбега на дальность.	2	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте
10	Метание гранаты на дальность.	1	

			сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Подготовка к сдаче норм ГТО
11-13	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	2	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Подготовка к сдаче норм ГТО
14	Прыжок в длину с разбега.	1	
15-17	Длительный бег	3	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
18	Бег на 3000, 2000 м.	1	
Баскетбол (12 часов)			
19-20	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

21	Ловля и передача мяча.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
22-23	Ведение мяча	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
24	Бросок мяча	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
25	Бросок мяча в движении.	1	
26-27	Штрафной бросок.	2	
2 учебная четверть (21 часа)			
28	Индивидуальные тактические действия	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
29-30	Командные тактические действия	2	
Гимнастика (18 часов)			
31	Основы знаний Ю - Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Д – сед углом.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений

32-33	Ю - Стойка на руках с помощью. Д – стоя на коленях наклон назад	2	
34-35	Ю - Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Д – стойка на лопатках	2	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей
36-37	Переворот боком	2	
38	Комбинация из ранее освоенных элементов	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений
39-40	Ю - Подъем переворотом. Д – толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь	2	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Подготовка к сдаче норм ГТО
41-42	Ю - Подъём разгибом. Д – толчком двух ног вис углом	2	
43	Лазание по канату на результат	1	
44-47	Ю - Прыжок ноги врозь через коня в длину. Д – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой	4	Описывают технику данных упражнений
48	Ю -Подтягивание Д – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	Описывают технику данных упражнений Подготовка к сдаче норм ГТО
3 учебная четверть 30 (часов)			
Лыжная подготовка (24 часа)			
49-54	Попеременный двухшажный ход, четырёхшажный ход.	6	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных
55-60	Одновременный одношажный, двухшажный и бесшажный ходы	6	

61-70	Коньковые ходы	10	ходов, соблюдают правила безопасности.
71-72	Прохождение дистанции 5 км	2	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции Подготовка к сдаче норм ГТО
Волейбол (14 часов)			
73	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
74-75	Прием и передача мяча.	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
76-77	Подача мяча.	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
78	Прием мяча после подачи	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых

			приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
4 учебная четверть 24 (часа)			
79	Прием мяча после подачи	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
80-82	Нападающий удар.	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
83-84	Блокирование нападающих ударов.	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
85-86	Тактические действия в нападении и защите	2	
Легкая атлетика 16 (часов)			
87	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Высокий и низкий старт до 40 м.	1	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
88	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон	1	
89-90	Эстафетный бег	2	
91	Бег 100 метров на результат.	1	

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Подготовка к сдаче норм ГТО
92	Метание мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность	1	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности Подготовка к сдаче норм ГТО
93	Метание гранаты с разбега на дальность.	1	
94	Метание гранаты на дальность.	1	
95-96	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	2	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают и индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Подготовка к сдаче норм ГТО
97	Прыжок в длину с разбега.	1	
98-99	Длительный бег	2	Используют данные упражнения для развития выносливости Подготовка к сдаче норм ГТО
100-102	Бег на 3000, 2000 м.	3	
103-105	Резервное время	3	Подготовка к сдаче норм ГТО

