

Рабочая программа по физической культуре к учебнику

**Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для
общеобразовательных учреждений. / Под общ. ред. Ляха В. И.
для 10 А класса**

МОУ «СОШ №9 г. Ртищево Саратовской области»,

**составленная на основе комплексной программы по физической культуре для 1-11 классов
под руководством Ляха В. И., Зданевича А. А.**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО); требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным, предметным); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для среднего общего образования, на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре под руководством Ляха В. И., Зданевича А. А. 2014 год, федерального перечня учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе (приказ №576 от 8.06.2015 г), учебного плана МОУ «СОШ №9» г. Ртищево Саратовской области.

Изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе направлено на достижение следующих тактических задач:

- ✓ укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростно - силовых, координационных, скоростных, гибкости, общей выносливости, специфических и специальных качеств), формирование функциональных возможностей организма (уменьшение ЧСС, время восстановления; повышение ЖЕЛ, укрепление мышц пресса, спины ит. д.);
- ✓ формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей (посредством оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, индивидуальных комплексов общеразвивающей направленности на основе базовых видов спорта: легкой атлетики, гимнастики с основами акробатики, спортивных игр, лыжных гонок) и корригирующей направленности посредством адаптивной физической культуры (коррекция осанки и телосложения, профилактика утомления, укрепление и сохранение здоровья техническими действиями и приемами базовых видов спорта);
- ✓ освоение знаний об Олимпийских играх древности, возрождении игр и Олимпийского движения, о физическом развитии человека, о физической подготовке и её связи с укреплением здоровья, развитии физических качеств, о режиме дня, его содержании и правилах планирования, о закаливании организма, о правилах и гигиенических требованиях;
- ✓ обучение навыкам и умениям физкультурно - оздоровительной (посредством комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов зрительной и дыхательной гимнастики, формирование правильной осанки) и спортивно - оздоровительной деятельности (посредством базовых видов спорта), самостоятельная организация занятий физическими упражнениями (посредством подготовки к занятиям физической культуры, выбора упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, (подвижных перемен), самонаблюдение и самоконтроль);
- ✓ воспитание положительных качеств личности (трудолюбия, упорства, ответственности), норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности (взаимопомощь, дружба, взаимоподдержка).

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- 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 самостоятельных 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 самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.
-

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
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 бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 × 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

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, 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 шестиборью: 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.

Содержание учебного предмета

Распределение программного материала в 10 А и классах

№ п/п	Вид программного материала	10 А
		Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Спортивные игры:	30
	➤ Баскетбол	19
	➤ Волейбол	11
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12
4.	Легкая атлетика	39
5.	Лыжные гонки	24
	Всего часов	105

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. 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 движения.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

1.3. 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.

1.4. Приемы саморегуляции.

10 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10 класс. 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.

1.6. Волейбол.

10 класс. Терминология волейбола. 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.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.8. Легкая атлетика.

10 класс. 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.

2. Спортивные игры

В 10 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Используются игровой и соревновательный метод. Продолжается овладение сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В процессе занятий использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике. Лучше всего на уроках использовать метод круговой тренировки, упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование освоенных приемов. Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико–тактические действия одной из спортивных игр.

3. Гимнастика с элементами акробатики

В 10 классе продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. На занятиях с юношами: используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах. На занятиях с девушками: более сложные упражнения с предметами: скакалкой, с обручем, мячом – комбинации этих упражнений. Гимнастические упражнения, направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и к службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства, выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня (юноши), через коня с разбега под углом к снаряду (девушки), выполнять комбинацию со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок.

4. Легкая атлетика

В 10 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Усиливается процент упражнений, сопряженного воздействующих на совершенствование техники развития

кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. Увеличивается длина спринтерского бега, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метания. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, толкания ядра.

На уроках физкультуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески принимать освоенные лёгкоатлетические упражнения в беге, прыжках с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятиях в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по лёгкой атлетике для подготовки их к службе в армии. Двигательные умения: метать различные снаряды с места и полного разбега, использовать четырехшажный вариант бросковых шагов. Участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метании мяча, бег на выносливость.

5. Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятия по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого Постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Календарно - тематическое планирование для 10 А класса

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Календарные сроки		Тема урока	Примечание
			план	факт		
1.	Легкая атлетика	1	1.09		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий и низкий старт	
2.	Легкая атлетика	1	6.09		Равномерный бег 1000 метров. Метание гранаты с разбега	
3.	Легкая атлетика	1	7.09		Бег 30 метров (3 повторения). Метание гранаты с разбега	
4.	Легкая атлетика	1	8.09		Бег 30 метров. Метание гранаты с разбега	
5.	Легкая атлетика	1	13.09		Метание гранаты с разбега - учет	
6.	Легкая атлетика	1	14.09		Подтягивание на перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д). Равномерный бег 1000 метров.	
7.	Легкая атлетика	1	15.09		Прыжки в длину с места. Бег 100 м с низкого старта (3 повторения)	
8.	Легкая атлетика	1	20.09		Равномерный бег 1000 метров. Прыжок в длину с разбега	
9.	Легкая атлетика	1	21.09		Бег 100 метров. Прыжок в длину с разбега	
10.	Легкая атлетика	1	22.09		Прыжок в длину с разбега	
11.	Легкая атлетика	1	27.09		Бег 1000 м - учет	
12.	Легкая атлетика	1	28.09		Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	
13.	Легкая атлетика	1	29.09		Бег на 2000 м (д) и бег на 3000 м (ю).	
14.	Легкая атлетика	1	4.10		Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки.	
15.	Легкая атлетика	1	5.10		Бег по виражу. Финиширование.	
16.	Легкая атлетика	1	6.10		Бег из различных И.П. , бег с ускорением.	
17.	Легкая атлетика	1	11.10		Прыжок в высоту способом "перешагивание". Прыжки в глубину.	
18.	Легкая атлетика	1	12.10		Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 9 шагов разбега.	
19.	Легкая атлетика	1	13.10		Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 11 шагов разбега.	
20.	Легкая атлетика	1	18.10		Прыжок в высоту способом "перешагивание" - учет	
21.	Легкая атлетика	1	19.10		Челночный бег 3х10 м. Длительный бег 10 мин.	
22.	Легкая атлетика	1	20.10		Челночный бег 3х10 м. Длительный бег 15 мин.	
23.	Легкая атлетика	1	25.10		Челночный бег 3х10 м. Длительный бег 20 мин.	

24.	Легкая атлетика	1	26.10		Длительный бег 25 мин.	
25.	Легкая атлетика	1	27.10		Метание набивных мячей из различных И.П. в цель.	
26.	Гимнастика	1	8.11		Инструктаж по ТБ. Повороты на месте. Перестроения. Повороты в движении.	
27.	Гимнастика	1	9.11		Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 4, 8 на месте и в движении.	
28.	Гимнастика	1	10.11		Прыжок ноги врозь через коня в длину (ю). Прыжок через коня с разбега под углом к снаряду (д).	
29.	Гимнастика	1	15.11		Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. (ю). Сед углом, стоя на коленях наклон назад (д).	
30.	Гимнастика	1	16.11		Кувырок назад через стойку на руках с помощью (ю). Стойка на лопатках, стойка на голове (д).	
31.	Гимнастика	1	17.11		Прыжки со скакалкой за 1 мин. Метания набивного мяча из различных и.п.	
32.	Гимнастика	1	22.11		Прыжок ноги врозь через коня в длину (ю). Прыжок через коня с разбега под углом к снаряду (д) - учет.	
33.	Гимнастика	1	23.11		Комбинации из ранее освоенных элементов.	
34.	Гимнастика	1	24.11		Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.	
35.	Гимнастика	1	29.11		Круговая тренировка	
36.	Гимнастика	1	30.11		Прыжки со скакалкой за 1 мин. - учет.	
37.	Баскетбол	1	1.12		Инструктаж по ТБ. Соверш. передач двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	
38.	Баскетбол	1	6.12		Совершенствование передач двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	
39.	Баскетбол	1	7.12		Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе	
40.	Баскетбол	1	8.12		Варианты бросков мяча в корзину в движении	
41.	Баскетбол	1	13.12		Тактика в нападении (стремительное нападение)	
42.	Баскетбол	1	14.12		Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	
43.	Баскетбол	1	15.12		Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	
44.	Баскетбол	1	20.12		Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника	
45.	Баскетбол	1	21.12		Тактика в защите	
46.	Баскетбол	1	22.12		Тактика в нападении	
47.	Баскетбол	1	27.12		Двусторонняя игра в баскетбол 4х4	

48.	Баскетбол	1	28.12		Двусторонняя игра в баскетбол 5х 5	
49.	Баскетбол	1	29.12		Игра по основным правилам баскетбола	
50.	Лыжные гонки	1	17.01		Инструктаж по ТБ. Первая помощь при травмах и обморожениях	
51.	Лыжные гонки	1	18.01		Попеременный двухшажный ход	
52.	Лыжные гонки	1	19.01		Попеременный четырехшажный ход.	
53.	Лыжные гонки	1	24.01		Одновременный бесшажный ход	
54.	Лыжные гонки	1	25.01		Одновременный одношажный ход	
55.	Лыжные гонки	1	26.01		Одновременный одношажный и двухшажный	
56.	Лыжные гонки	1	31.01		Переход с одновременных ходов на попеременные	
57.	Лыжные гонки	1	1.02		Коньковый ход	
58.	Лыжные гонки	1	2.02		Спуски и торможение "плугом"	
59.	Лыжные гонки	1	7.02		Спуски и торможение "плугом" - учет	
60.	Лыжные гонки	1	8.02		Коньковый ход. Повторные отрезки 3 х 300 м	
61.	Лыжные гонки	1	9.02		Переход с одного хода на другой	
62.	Лыжные гонки	1	14.02		Прохождение дистанции 3 км (д) и 4 км (ю)	
63.	Лыжные гонки	1	15.02		Прохождение дистанции 4 км (д) и 5 км (ю)	
64.	Лыжные гонки	1	16.02		Прохождение дистанции 3 км. (д) и 5 км. (ю) - учет	
65.	Лыжные гонки	1	21.02		Преодоление подъемов и препятствий.	
66.	Лыжные гонки	1	22.02		Переход с одновременных ходов на попеременные	
67.	Лыжные гонки	1	23.02		Учет техники конькового хода.	
68.	Лыжные гонки	1	28.02		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	
69.	Лыжные гонки	1	1.03		Тактика: распределение сил	
70.	Лыжные гонки	1	2.03		Тактика: лидирование	
71.	Лыжные гонки	1	7.03		Тактика: обгон и финиширование.	
72.	Лыжные гонки	1	8.03		Правила соревнований.	
73.	Лыжные гонки	1	9.03		Прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) - учет	
74.	Волейбол	1	14.03		Инструктаж по ТБ. Передвижения, комбинации из основных элементов техники	
75.	Волейбол	1	15.03		Закрепление техники приема и передач мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад	
76.	Волейбол	1	16.03		Закрепление прямой верхней передачи	
77.	Волейбол	1	21.03		Закрепление прямого нападающего удара	
78.	Волейбол	1	22.03		Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	
79.	Волейбол	1	23.03		Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и	

					скольжением на груди - животе	
80.	Волейбол	1	4.04		Изучение вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка	
81.	Волейбол	1	5.04		Тактика нападения -индивидуальные, групповые и командные действия	
82.	Волейбол	1	6.04		Тактика защиты - индивидуальные, групповые и командные действия	
83.	Волейбол	1	11.04		Двусторонняя игра по упрощенным правилам	
84.	Волейбол	1	12.04		Двусторонняя игра по правилам	
85.	Баскетбол		13.04		Инструктаж по ТБ. Броски со средней и дальней дистанции.	
86.	Баскетбол	1	18.04		Передвижения по площадке без мяча	
87.	Баскетбол	1	19.04		Передача мяча одной рукой снизу вперед	
88.	Баскетбол	1	20.04		Передача мяча одной рукой снизу назад	
89.	Баскетбол	1	25.04		Передача мяча одной рукой из - за спины	
90.	Баскетбол	1	26.04		Групповое тактическое действие - подстраховка	
91.	Баскетбол	1	27.04		Промежуточная аттестация: сдача нормативов	
92-93.	Баскетбол	1	2.05		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
94.	Баскетбол	1	3.05		Учебная игра	
95.	Легкая атлетика	1	4.05		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике	
96.	Легкая атлетика	1	9.05		Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	
97.	Легкая атлетика	1	10.05		Бег на 100 метров.	
98.	Легкая атлетика	1	11.05		Повторное пробегание 30 м - 3-4 раза, 60 м - 3-4 раза	
99.	Легкая атлетика	1	16.05		Закрепление техники прыжков в длину с разбега	
100.	Легкая атлетика	1	17.05		Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега	
101.	Легкая атлетика	1	18.05		Совершенствование техники бега на 200 метров	
102.	Легкая атлетика	1	23.05		Подтягивание на перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д).	
103.	Легкая атлетика	1	24.05		Совершенствование бега на 800 м	
104.	Легкая атлетика	1	25.05		Бег 1000 метров - учет	
105.	Легкая атлетика	1	30.05		Подведение итогов учебного года	

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]