




МБОУ Анашенская СОШ № 1

Рассмотрено на
методическом совете
Протокол № 5 от 25 июня 2019г.
Председатель методического
совета  /Н.Е.Денисова/

Согласовано:
Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе:  /О.Ю.Харламова/

Утверждаю:
Приказ № 145 от
28 июня 2019 г.
Директор школы:
 /В.Н.Горина/



Рабочая программа
учебного курса
физическая культура
10 класс

Учитель: А.И. Акимов

2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы физического воспитания В. И. Лях - М.: Просвещение, 2015)

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность

Цели и задачи учебного предмета

Цели:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи :

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

✚ *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

✚ *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

✚ *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

✚ *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану МБОУ «Троицкая СОШ» на изучение физической культуры отведено 102 часа, 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Изменений в авторскую программу не внесено.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся X класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
	<i>Гимнастика</i>	
1.	Стенка гимнастическая	2
2	Бревно гимнастическое напольное	1
3	Козел гимнастический	1
4	Канат для лазания	1
5	Скамейка гимнастическая жесткая	4
6	Коврик гимнастический	5
7	Маты гимнастические	10
8	Мяч набивной (1 кг)	2
9	Мяч малый (теннисный)	1
10	Скакалка гимнастическая	10
11	Палка гимнастическая	10
12	Обруч гимнастический	3
13	Легкая атлетика	
14	<i>Планка для прыжков в высоту</i>	1
15	Стойки для прыжков в высоту	1
16	Барьеры л/а тренировочные	1
17	Палочка эстафетная	2
18	Подвижные и спортивные игры	

19	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	1
20	Мячи баскетбольные	10
21	Сетка для переноса и хранения мячей	1
22	Стойки волейбольные	1
23	Сетка волейбольная	1
24	Мячи волейбольные	2
25	Мячи футбольные	1
26	Средства доврачебной помощи	
27	Аптечка медицинская	2
28	Спортивный зал игровой	1
29	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
30	Сектор для прыжков в длину	1
31	<i>Игровое поле для футбола (мини-футбола)</i>	1
33	Большое футбольное поле	1
34	Полоса препятствий	1

Нормативная база:

1. Примерные программы начального общего образования. В 2х ч. Ч.1. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2009
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2х ч. Ч.2 – 3 изд., перераб. – М.: Просвещение, 2010
3. А.Г.Асмолов, Г.В.Бурменская, И.А.Володарская и др. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. 2 изд.- М.: Просвещение, 2010

Дополнительная литература

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

Учебно – тематическое планирование 10 класс

№	Наименование разделов, тем	Максимальная нагрузка учащегося, ч.	Из них	
			Практическая часть	Теоретическая часть
1.	Лёгкая атлетика	17	1	16
2.	Кроссовая подготовка	12	1	11
3.	Спортивные игры	36	1	35
4.	Гимнастика	16	1	15
5.	Лыжная подготовка	21	1	20
Итого:		102	5	97

Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

Лёгкая атлетика (17 ч.)

Низкий старт. Бег на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Бег 2000 м (дев.), 3000 м. (мал.). Прыжок в высоту с разбега.

Зачёт: бег на 100 м. Метание гранаты. Прыжок в длину.

Контроль: Техника прыжка в высоту с разбега.

Кроссовая подготовка (12)

Равномерный бег до 25 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег по пересечённой местности 3 км. (мал.), 2 км (дев.).

Зачёт: Бег на результат 2 км. (дев.), 3км. (мал.).

Контроль: Техника преодоления вертикальных препятствий.

Спортивные игры. Баскетбол (18)

Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.

Контроль: Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со средней дистанции с сопротивлением. Техника броска мяча в прыжке.

Гимнастика (16)

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прикладные упражнения. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.).

Зачёт: подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.). Лазание по канату без помощи ног (мал.).

Контроль: Техника выполнения строевых упражнений Техника выполнения акробатических упражнений.

Лыжная подготовка (21)

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Горнолыжная техника.

Контроль: Техника бега на лыжах на дистанции 5 км.(мал.), 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника перехода с одного хода на другой. Техника одновременного бесшажного хода. Техника преодоления контруклонов.

Спортивные игры. Волейбол (18)

Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.

Контроль: Техника прямого нападающего удара. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся	Дата по плану	Дата факт
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт до 40м)	1	Совершенствовани е ЗУМ	<p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p>		
2.	Бег по дистанции (70 -80)	1	Совершенствовани е ЗУМ	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p>		
3.	Эстафетный бег.	1	Совершенствовани е ЗУМ	<p>Уметь: правильно выполнять передачу эстафетной палочки</p> <p>Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p>		
4.	Бег на результат (<i>100 м</i>)	1	Учётный	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 100 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в</p>		

				технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.		
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1	Совершенство ЗУМ	Уметь: прыгать в длину с разбега; Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений		
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1	Учётный	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений Уметь: прыгать в длину с разбега;		
7.	Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр (дев)	1	Учётный	Уметь: метать мяч в вертикальную цель Соблюдать правила ТБ при выполнении метание гранаты		
8.	Бег 3км(мал), 2 км(дев)	1	Учётный	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
9.	Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения	1	Совершенство ЗУМ	Уметь: равномерный бег		
10.	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости	1	Совершенство ЗУМ	Уметь: бег до 10 минут		
11.	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1	Совершенство ЗУМ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
12.	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1	Учётный	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		

13.	Бег на результат 2 км	1	Учётный	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
14.	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1	Совершенство вание ЗУМ	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега;		
15.	Совершенство вание передвижений и остановок игрока	1	Совершенство вание ЗУМ	<i>Уметь:</i> держать темп в равномерном беге		
16.	Передача мяча различными способами	1	Совершенство вание ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
17.	Учебная игра в баскетбол	1	Учётный	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
18.	Бросок мяча в движении	1	Совершенство вание ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
19.	Бросок мяча в движении	1	Учётный	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
20.	Учебная игра в баскетбол	1	Совершенство вание ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
21.	Быстрый прорыв	1	Совершенство вание ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
22.	Бросок мяча одной рукой со средней дистанции	1	Совершенство вание ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
23.	Учебная игра в баскетбол	1	Совершенство вание ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		

24.	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
25.	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1	Учётный	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
26.	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
27.	Учебная игра в баскетбол	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
28.	Ведение мяча с сопротивлением	1	учётный	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
29.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1	Учётный	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
30.	Учебная игра в баскетбол	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
31.	Индивидуальные действия в защите	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
32.	Бросок мяча в прыжке	1	Учётный	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
33.	Учебная игра в баскетбол	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		

34.	Техника безопасности на уроке по гимнастике Повороты в движении.	1	Совершенство ЗУМ	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения Соблюдение техники безопасности на уроках		
35.	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1	Совершенство ЗУМ	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
36.	Угол в упоре. Развитие силы	1	Совершенство ЗУМ	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
37.	Прикладные упражнения	1	Совершенство ЗУМ	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
38.	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении	1	Учётный	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
39.	Прикладные упражнения	1	Совершенство ЗУМ	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
40.	Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища	1	Учётный	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
41.	Лазание по канату в два приема без помощи ног	1	Совершенство ЗУМ	Уметь: выполнять, строевые упражнения		
42.	Лазание по канату на скорость	1	Учётный	Уметь: выполнять правильно лазание по канату, строевые упражнения		
43.	Длинный кувырок (мал) равновесие на одной ноге(дев)	1	Совершенство ЗУМ	Уметь: выполнять правильную технику длинного кувырка, строевые упражнения		
44.	Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в	1	Совершенство	Уметь: выполнять с помощью стойку на голове, выполнять строевые упражнения		

	полушпагат(дев)		ие ЗУМ			
45.	Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат(дев)	1	Совершенство ие ЗУМ	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки,		
46.	Кувырок назад из стойки на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев)	1	Совершенство ие ЗУМ	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках .Оценка техники кувырка вперед и назад		
47.	Кувырок назад из стойки на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев)	1	Учётный	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках		
48.	Опроный прыжок через козла	1	Учётный	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на руках с помощью. Опорный прыжок		
49.	Стойка на руках с помощью(мал)Комбнация из трёх элементов	1	Совершенство ие ЗУМ	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на руках с помощью		
50.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Переменный двушажный ход	T	Совершенство ие ЗУМ	<i>Уметь:</i> Правильно подбирать обувь и лыжи. Передвигаться попеременным двушажным ходом Передвигаться попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом. Правильно передавать эстафету <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках .Оценка техники стойки на лопатках		
51.	Переменный двушажный ход	1	Учётный	<i>Уметь:</i> Передвигаться попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом. Правильно передавать эстафету		
52.	Эстафеты на лыжах.	1	Совершенство ие ЗУМ	<i>Уметь:</i> Передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом		
53.	Одновременный	1	Совершенство	<i>Уметь:</i> Передвигаться одновременным двушажным ходом.		

	двушажный ход.		нствовани е ЗУМ	Одновременным бесшажным ходом		
54.	Одновременный двушажный ход.	1	Учётный	Уметь: Передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом		
55.	Эстафеты с этапом до 300 м		Совершенство нствовани е ЗУМ	Уметь: Передвигаться одновременным бесшажным ходом. Правильно рассчитывать силы по дистанции		
56.	Одновременный одношажный ход.	1	Совершенство нствовани е ЗУМ	Уметь: Передвигаться одновременным бесшажным ходом. Передавать эстафету		
57.	Переход с одного хода на другой	1	Совершенство нствовани е ЗУМ	Уметь: Соблюдать дистанцию		
58.	Одновременный бесшажный ход	1	Совершенство нствовани е ЗУМ	Уметь: Соблюдать дистанцию		
59.	Одновременный бесшажный ход	1	Учётный	Уметь: Подниматься на склон полу елочкой. Соблюдать дистанцию		
60.	Попеременный четырёхшажный ход	1	Совершенство нствовани е ЗУМ	Уметь: Подниматься на склон полу елочкой. Соблюдать дистанцию		
61.	Попеременный четырёхшажный ход	1	Учётный	Уметь: Подниматься на склон елочкой. Соблюдать дистанцию		
62.	Подвижные игры на лыжах	1	Совершенство нствовани е ЗУМ	Уметь совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию		
63.	Преодоление контруклонов	1	Совершенство нствовани е ЗУМ	Уметь совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию		
64.	Преодоление контруклонов	1	Учётный	Уметь: совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию		
65.	Лыжные гонки 3 км	1	Учётный	Уметь: Соблюдать дистанцию		

	(мал) 2 км (дев)					
66.	Голыжная техника(спуски, подъемы, повороты, торможения	1	Совершенство ЗУМ	Уметь :Соблюдать дистанцию		
67.	Голыжная техника(спуски, подъемы, повороты, торможения	1	Совершенство ЗУМ	Уметь: Соблюдать дистанцию		
68.	Голыжная техника(спуски, подъемы, повороты, торможения	1	Учётный	Уметь: правильное распределение физической силы на дистанции		
69.	Эстафеты на лыжах	1	Совершенство ЗУМ	Уметь: бег в равномерном темпе		
70.	Переход с одного хода на другой	1	Учётный	Уметь: бег в равномерном темпе		
71.	. Комбинация из передвижений и остановок игрока	1	Совершенство ЗУМ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
72.	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1	Совершенство ЗУМ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
73.	Прямой нападающий удар	1	Совершенство ЗУМ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
74.	Прием мяча двумя руками снизу	1	Учётный	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
75.	Нападение через третью зону	1	Совершенство ЗУМ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
76.	Прямой нападающий удар		Учётный	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		

77.	Учебная игра в волейбол	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
78.	Учебная игра в волейбол	1	Учётный	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
79.	Верхняя передача мяча в прыжке	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
80.	Одиночное блокирование	1	Учётный	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
81.	Прямой нападающий удар через сетку	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
82.	Учебная игра в волейбол	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
83.	Одиночное блокирование	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
84.	Учебная игра в волейбол	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
85.	Верхняя прямая подача	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
86.	Верхняя прямая подача	1	Учётный	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
87.	Учебная игра в волейбол	1	Учётный			
88.	Бег в равномерном темпе . Специальные беговые упражнения.	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		

89.	Бег в равномерном темпе . Специальные беговые упражнения.	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
90.	Преодоление вертикальных препятствий	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
91.	Преодоление вертикальных препятствий Спортивная игра	1	Учётный	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
92.	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
93.	Бег на результат 3 км (мал) 2 км (дев)	1	Учётный	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
94.	Низкий старт (30м). Стартовый разгон.	1	Учётный	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
95.	Бег по дистанции	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
96.	Эстафетный бег.	1	Учетный	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
97.	Бег на результат (100 м).	1	Учётный	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта		
98.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта		
99.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1	Совершенство ЗУМ	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта		

100	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1	Учётный	Уметь: прыгать в высоту с разбега бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта		
101	Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр(дев)	1	Совершенствование ЗУМ	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность		
102	Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр(дев)	1	Учётный	Уметь: играть по правилам		
	ИТОГО		102			

Совершенствование ЗУН

Учётный