Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Александровская средняя общеобразовательная школа № 10»

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Зам. директора по УВР: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В.Семененко  «31»августа 2016 год | **«Утверждаю»**  Директор школы\_\_\_\_\_\_\_Н.С.Козыренко  Приказ № 01-05-93от «31»августа 2016 год |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «физическая культура»

10 класс

на 2016-2017 учебный год

Разработана:

Семененко С.В.

учителем физической культуры

с. Александровка – 2016

**2. Пояснительная записка.**

2.1. **Нормативная база.**

Рабочая программа по физической культуре разработана для 10 класса на основе Федерального закона Российской Федерации «Об образовании Российской Федерации», от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ. Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Примерной программы среднего общего образования по физической культуре, авторской программы по физической культуре под редакцией В.И. Лях, 2012г. Учебной программы по бадминтону для 5-11 классов (авторский коллектив В.Г. Турманидзе, С.М. Шахрай, Л.В. Харченко, А.М. Антропов.2012г.), указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2015 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные планы для образовательных учреждений Российской Федерации» (о введении третьего часа физкультуры)

2.2**.Название предмета и УМК**

**Учебный предмет «физическая культура»**

В состав УМК входят:  
-  «Физическая культура». Учебник по физической культуре для 10-11 классов общеобразовательных учреждений. В.И. Лях М., Просвещение 2012 г.  
-   пособия для учителя под редакцией В.И. Ляха, М., 2011г.

2.3. **Актуальность изучения данного предмета**

Физическая культура – обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях, является основой физического воспитания обучающихся. Физическая культура включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью физического воспитания в школе является 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. Реализация цели соотносится с решением следующих образовательных задач:

* - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей 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.

2.4 **Планируемые результаты учебного предмета**

В результате занятий физической культурой обучающиеся должны:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**3. Общая характеристика учебного предмета**

3.1.**. Цель данного этапа обучения физической культуры**

Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности, формирование потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

Образовательный процесс предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих задач:

* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями;
* формирование адекватной самооценки личности нравственного самосознания, развитие целеустремленности, выдержки, самообладания;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

3.2.**.Краткая характеристика учебного предмета**

Данные задачи могут быть достигнуты посредством дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основной формой организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета является урок с образовательно - обучающей направленностью. Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач, с применением здоровьесберагающей технологии. В учебном процессе основными методами являются игровой и соревновательный. Знание о физической культуре рассматриваются в любой части занятия, в зависимости от содержания и целеполагания урока.

В рамках преподавания физической культуры проводятся не только практические, но и практико-теоретические занятия.

У обучающихся 10 классов, как правило, уже сформированы двигательные навыки в различных видах спортивной деятельности. Так как увеличиваются функциональные возможности организма, растет и нагрузка. Поэтому программа предусматривает совершенствование и закрепление раннее изученного материала с увеличением часов.

У обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, учитывается специфика заболеваний, регулируется нагрузка.

Освобожденные от практических занятий обучающиеся получают необходимые знания в области физической культуры по учебнику, составляют рефераты.

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

Настоящая программа составлена на 102 часа, (3 часа в неделю), в соответствии с учебным планом школы и годовым календарным графиком, недостающие часы проводятся за счет школьного компонента, либо за счет продления учебного года. Рассчитана на 1 год обучения и является программой базового уровня, Также внедрена в образовательный процесс «Программа по бадминтону», в целях освоения современных систем физического воспитания, включающая 34 учебных часа, в том числе: легкая атлетика-14ч, спортивные игры (баскетбол) - 13 ч, (волейбол)- 11 ч, гимнастику - 12ч, лыжную подготовку - 12ч., единоборства – 6ч.

**5. Перечень тем учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Вид программного материала** | Примерное кол-во часов |
|  | Легкая атлетика | 14 |
|  | (спортивные игры) Баскетбол | 13 |
|  | Лыжная подготовка | 12 |
|  | (спортивные игры) Волейбол | 11 |
|  | Гимнастика | 12 |
|  | Единоборства | 6 |
|  | Бадминтон | 34 |
|  | ИТОГО: | 102 |

**6. Предметные результаты освоения конкретной темы, раздела**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Легкая атлетика** |
| Компетенции | Ценностно-смысловые |
| Общекультурные |
| Учебно-познавательные |
| Коммуникативные |
| Личностного самосовершенствования |
| Обучающийся должен знать | 1. Физические данные человека, правила выполнения упражнений для их развития; 2. Здоровый образ жизни и пагубность вредных привычек; 3. Личная гигиена, самоконтроль, при выполнении легкоатлетических упражнений; 4. Первая помощь при травмах на занятиях легкоатлетическими упражнениями; 5. Значение физической культуры для всестороннего развития личности; 6. Правила самостоятельного выполнения физических нагрузок, приемы страховки, самостраховки; 7. Выдающиеся достижения отечественных легкоатлетов на Олимпийских играх в Лондоне. |
| Уметь | 1. Метать различные по массе и форме снаряды с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; 2. С максимальной скоростью бегать 100 метров; 3. Бегать в равномерном темпе до 25 мин.; 4. Участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью. |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол** |
| Компетенции | Ценностно-смысловые |
| Общекультурные |
| Учебно-познавательные |
| Коммуникативные |
| Личностного самосовершенствования |
| Обучающийся должен знать | 1. Физические данные человека, правила выполнения упражнений для их развития; 2. Здоровый образ жизни и пагубность вредных привычек; 3. Личная гигиена, самоконтроль, при выполнении игровых упражнений; 4. Первая помощь при травмах на занятиях спортивными играми; 5. Значение физической культуры для всестороннего развития личности; 6. Правила самостоятельного выполнения физических нагрузок, приемы страховки, самостраховки; 7. Выдающиеся достижения отечественных баскетболистов на Олимпийских играх. |
| Уметь | 1. Демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия; 2. Самостоятельно выполнять специальные комплексные упражнения; 3. Уметь играть в баскетбол; 4. Участвовать в соревнованиях по баскетболу. |
|  | **Лыжная подготовка** |
| Компетенции | Ценностно-смысловые |
| Общекультурные |
| Учебно-познавательные |
| Коммуникативные |
| Личностного самосовершенствования |
| Обучающийся должен знать | 1. Физические данные человека, правила выполнения упражнений для их развития; 2. Здоровый образ жизни и пагубность вредных привычек; 3. Личная гигиена, самоконтроль, при выполнении упражнений на лыжах; 4. Первая помощь при травмах на занятиях лыжной подготовкой; 5. Значение физической культуры для всестороннего развития личности; 6. Правила самостоятельного выполнения физических нагрузок; 7. Выдающиеся достижения отечественных лыжников на Олимпийских играх в Сочи. |
| Уметь | 1. Владеть техникой классических ходов; 2. Владеть техникой коньковых ходов;   3. Участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам. |
|  | **Спортивные игры. Волейбол** |
| Компетенции | Ценностно-смысловые |
| Общекультурные |
| Учебно-познавательные |
| Коммуникативные |
| Личностного самосовершенствования |
| Обучающийся должен знать | 1. Физические данные человека, правила выполнения упражнений для их развития; 2. Здоровый образ жизни и пагубность вредных привычек; 3. Личная гигиена, самоконтроль, при выполнении игровых упражнений; 4. Первая помощь при травмах на занятиях спортивными играми; 5. Значение физической культуры для всестороннего развития личности; 6. Правила самостоятельного выполнения физических нагрузок, приемы страховки, самостраховки; 7. Выдающиеся достижения отечественных волейболистов на Олимпийских играх. |
| Уметь | 1. Демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия; 2. Самостоятельно выполнять специальные комплексные упражнения; 3. Уметь играть в волейбол; 4. Участвовать в соревнованиях по волейболу. |
|  | **Гимнастика** |
| Компетенции | Ценностно-смысловые |
| Общекультурные |
| Учебно-познавательные |
| Коммуникативные |
| Личностного самосовершенствования |
| Обучающийся должен знать | 1. Физические данные человека, правила выполнения гимнастических упражнений для их развития; 2. Здоровый образ жизни и пагубность вредных привычек; 3. Личная гигиена, самоконтроль, при выполнении гимнастических упражнений; 4. Первая помощь при травмах на занятиях гимнастикой; 5. Значение физической культуры для всестороннего развития личности; 6. Правила самостоятельного выполнения физических нагрузок; 7. Выдающиеся достижения отечественных гимнастов на Олимпийских играх в Лондоне. 8. Правила самостоятельного выполнения физических нагрузок, приемы страховки, самостраховки; |
| Уметь | 1. Выполнять комбинацию из пяти элементов на бревне или разновысоких брусьях; 2. Выполнять стойку на руках; 3. Уметь выполнять опорные прыжки; 4. Слитно выполнять комбинацию движений с одним из предметов;   5. Уметь выполнять акробатические комбинации из пяти элементов. |
|  | **Единоборства** |
| Компетенции | Ценностно-смысловые |
| Общекультурные |
| Учебно-познавательные |
| Коммуникативные |
| Личностного самосовершенствования |
| Обучающийся должен знать | 1. Физические данные человека, правила выполнения приемов единоборств для их развития; 2. Здоровый образ жизни и пагубность вредных привычек; 3. Личная гигиена, самоконтроль, при выполнении приемов единоборств; 4. Первая помощь при травмах на занятиях единоборствами; 5. Значение физической культуры для всестороннего развития личности; 6. Правила самостоятельного выполнения физических нагрузок; 7. Выдающиеся достижения отечественных борцов на Олимпийских играх в Лондоне. 8. Правила самостоятельного выполнения физических нагрузок, приемы страховки, самостраховки |
| Уметь | Проводить учебную схватку в одном из видов единоборств. |
|  | | **Бадминтон** |
| Компетенции | | Ценностно-смысловые |
| Общекультурные |
| Учебно-познавательные |
| Коммуникативные |
| Личностного самосовершенствования |
| Обучающийся должен знать | | 1. Физические данные человека, правила выполнения упражнений в бадминтоне для их развития; 2. Здоровый образ жизни и пагубность вредных привычек; 3. Личная гигиена, самоконтроль, при выполнении упражнений в бадминтоне; 4. Первая помощь при травмах на занятиях бадминтоном; 5. Значение физической культуры для всестороннего развития личности; 6. Правила самостоятельного выполнения физических нагрузок; 7. Правила самостоятельного выполнения физических нагрузок. |
| Уметь | | 1. Знать стойки и передвижения в стойке; 2. Выполнять технику ударов; 3. Выполнять технику подач; 4. Знать упражнения специальной физической подготовки. |

Демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30м  Бег 100м | 5.0 с  14.3 с | 5.4 с  17.5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине  Прыжок в длину с места | 10 раз  -  215см | -  14 раз  170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км  Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50с | 10 мин 00 с |

**7.Контрольно-измерительные материалы**

7.1.График зачетов по видам

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование экспресс-теста | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 метров | 14,4 | 14,7 | 15,2 | 16,2 | 16,6 | 17,0 |
| Бег 60 метров | 4.9 | 5.0 | 5.2 | 5.3 | 5.4 | 5.6 |
| Бег 2000 метров девушки, 3000 метров юноши | 13,10 | 15,10 | 16,40 | 10,10 | 11,40 | 12,30 |
| Отжимание в упоре | 25 | 23 | 21 | 18 | 17 | 16 |
| Бег 1000 метров | 3,55 | 4,15 | 4,50 | 4,25 | 5,00 | 5,20 |
| Челночный бег 3х10 метров | 7,4 | 7,8 | 8,2 | 8,5 | 9,0 | 9,6 |
| Прыжок в длину с места | 240 | 225 | 200 | 200 | 190 | 180 |
| Лыжная подготовка юноши 5 км., девушки 3 км. | 25,0 | 27,0 | 29,0 | 17,30 | 19,0 | 20,0 |
| Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, общее количество (без остановки) | 85 | 65 | 45 | 80 | 60 | 40 |
| Подтягивание: мальчики из виса, девочки из лежа | 13 | 11 | 9 | 18 | 16 | 14 |
| Прыжки на скакалке | 150 | 140 | 130 | 140 | 130 | 120 |

7.2. Контрольно-измерительные материалы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Дата контроля |
|  | Бег 60 метров | 02.09 |
|  | Бег 100 метров | 09.09 |
|  | Бег 1000 метров | 15.09 |
|  | Бег 2000 метров | 22.09 |
|  | Прыжок в длину с разбега | 23.09 |
|  | Прыжок в высоту с разбега | 29.09 |
|  | Техника челночного бега 3х10 метров | 8.10 |
|  | техника метания теннисного мяча на дальность | 13.10 |
|  | б/б Передачи мяча двумя руками, одной на месте, в движении | 21.10 |
|  | Выполнение штрафного броска | 27.10 |
|  | техника метания теннисного мяча с 12-14 метров в цель | 23.01 |
|  | Лыжная подготовка 4 км. | 06.02 |
|  | в/б Прием и передача мяча снизу 2 руками | 13.02 |
|  | в/б Прием и передача мяча сверху 2 руками | 03.03 |
|  | Нижняя прямая подача | 09.03 |
|  | техника судейства | 27.04 |
|  | Комбинация из нескольких элементов | 15.05 |
|  | техника захватов рук и туловища | 22.05 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Демонстрировать 4, 5, 6 видов испытаний норм «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

**8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса учебного предмета физическая культура.**

Спортивный зал– 1шт

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре
2. Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физкультуре
3. Авторские рабочие программы по физкультуре
4. Мультимедийный компьютер -1шт

Учебно-практическое оборудование

Гимнастика

1. Стенка гимнастическая
2. Перекладина гимнастическая (3 шт)
3. Канат для лазания
4. Конь гимнастический
5. Козел гимнастический
6. Мост гимнастический подкидной
7. Скамейка гимнастическая жесткая (3 шт)
8. Коврик гимнастический
9. Маты гимнастические
10. Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
11. Мяч малый (теннисный)
12. Скакалка гимнастическая
13. Мяч малый (мягкий)
14. Бревно гимнастическое напольное
15. Бревно гимнастическое

Легкая атлетика

1. Флажки разметочные на опоре

2. Рулетка измерительная (10м; 50м)-2шт

3. Стойка для прыжков в высоту.

Спортивные игры

1. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой-1шт
2. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой-2шт
3. Мячи баскетбольные-10шт
4. Сетка волейбольная-2шт
5. Мячи волейбольные-10шт
6. Мячи футбольные-3шт
7. Компрессор для накачивания мячей-1шт

Лыжи-30шт

Пришкольный стадион

1. Легкоатлетическая дорожка
2. Игровое поле для футбола
3. Гимнастический городок
4. Полоса препятствий
5. Лыжная трасса

**9. Календарно-тематическое планирование**

класс: \_\_10\_ учителя: Семененко С.В.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения урока | | | Фактическая дата проведения урока | Тема урока | Виды контроля  (зч, тс.) |
| **Легкая атлетика (13ч) + бадминтон (6ч)** | | | | | | |
| 1 | 01.09 | | |  | Инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике. Низкий старт. |  |
| 2 | 02.09 | | |  | Совершенствование техники бега 60 метров. Роль физической культуры в укреплении здоровья. Тестирование. Подготовка к сдаче норм ГТО | + |
| 3 | 05.09 | | |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках бадминтона. Обучение специальным упражнениям для развития физических качеств в бадминтоне |  |
| 4 | 08.09 | | |  | Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе до 15 мин |  |
| 5 | 09.09 | | |  | Совершенствование техники челночного бега 3х10 метров Тестирование. | + |
| 6 | 12.09 | | |  | Совершенствование техники жонглирования воланом на разной высоте с перемещением. |  |
| 7 | 15.09 | | |  | Совершенствование техники прыжка в длину с13-15 шагов разбега Тестирование. | + |
| 8 | 16.09 | | |  | Совершенствование техники броска набивного мяча (2кг) с 2 шагов |  |
| 9 | 19.09 | | |  | Совершенствование техники передвижений на площадке выпадами вперед, в сторону в бадминтоне. |  |
| 10 | 22.09 | | |  | Совершенствование техники метания теннисного мяча с 12-14 метров в цель Тестирование. | + |
| 11 | 23.09 | | |  | Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность Тестирование. Подготовка к сдаче норм ГТО | + |
| 12 | 26.09 | | |  | Совершенствование техники отбивания волана сверху закрытой стороной ракетки в бадминтоне |  |
| 13 | 29.09 | | |  | Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Тестирование. | + |
| 14 | 30.09 | | |  | Совершенствование техники бега с препятствиями на местности. Гигиенические требования во время закаливающих процедур. |  |
| 15 | 03.10 | | |  | Совершенствование техники подачи волана через сетку в разные зоны площадки. |  |
| 16 | 06.10 | | |  | Совершенствование техники бега 1000 метров. Тестирование. Подготовка к сдаче норм ГТО | + |
| 17 | 07.10 | | |  | Совершенствование техники эстафетного бега. Оказание доврачебной помощи. |  |
| 18 | 10.10 | | |  | Совершенствование техники перекидывания воланов в парах. |  |
| 19 | 13.10 | | |  | Совершенствование техники бега 2000 метров. Тестирование. Подготовка к сдаче норм ГТО | + |
| **Баскетбол (13ч)+бадминтон (7ч)** | | | | | | |
| 20 | 14.10 | | |  | Инструктаж по технике безопасности по баскетболу . Жесты судей.. |  |
| 21 | 17.10 | | |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Подставка» |  |
| 22 | 20.10 | | |  | Совершенствование техники перемещений и остановок |  |
| 23 | 21.10 | | |  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Зачет | + |
| 24 | 24.10 | | |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Откидка» |  |
| 25 | 27.10 | | |  | Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места, в движении. Штрафной бросок. Зачет. | + |
| 26 | 28.10 | | |  | Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника. Обучение тактике овладения мячом и противодействия. |  |
| 27 | 07.11 | | |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Добивание» |  |
| 28 | 10.11 | | |  | Совершенствование тактики взаимодействия двух игроков в защите через «Заслон» |  |
| 29 | 11.11 | | |  | Совершенствование техники финтов. Нормы этического общения в коллективе. |  |
| 30 | 14.11 | | |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Толчок» |  |
| 31 | 17.11 | | |  | Совершенствование тактики свободного нападения |  |
| 32 | 18.11 | | |  | Совершенствование тактики позиционного нападения с изменением позиций |  |
| 33 | 21.11 | | |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Перевод» |  |
| 34 | 24.11 | | |  | Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом. Обучение тактике личной защиты |  |
| 35 | 25.11 | | |  | Совершенствование тактики игровых взаимодействий 2:2. Отжимание в упоре. Подготовка к сдаче норм ГТО |  |
| 36 | 28.11 | | |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Подставка» открытой и закрытой стороной ракетки |  |
| 37 | 01.12 | | |  | Совершенствование тактики игровых взаимодействий 3:3 |  |
| 38 | 02.12 | | |  | Совершенствование тактики судейства игр учащимися |  |
| 39 | 05.12 | | |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Откидка» открытой и закрытой стороной ракетки |  |
| **Лыжная подготовка (12ч) + бадминтон (6ч)** | | | | | | |  |
| 40 | 08.12 | | |  | Инструктаж по технике безопасности, подбор инвентаря. Температурный режим. |  |
| 41 | 09.12 | | |  | Совершенствование техники переменного двухшажного хода |  |
| 42 | 12.12 | | |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Добивание» открытой и закрытой стороной ракетки |  |
| 43 | 15.12 | | |  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант) |  |
| 44 | 16.12 | | |  | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода |  |
| 45 | 19.12 | | |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Толчок» открытой и закрытой стороной ракетки |  |
| 46 | 22.12 | | |  | Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом |  |
| 47 | 23.12 | | |  | Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием» |  |
| 48 | 26.12 | | |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Перевод» открытой и закрытой стороной ракетки |  |
| 49 | 29.12 | | |  | Совершенствование техники преодоления препятствий. ОД в дореволюционной России. |  |
| 50 | 12.01 | | |  | Совершенствование техники торможения упором. Техника выполнения простейших приемов массажа. |  |
| 51 | 13.01 | | |  | Совершенствование техники выполнения плоской подачи открытой стороной ракетки |  |
| 52 | 16.01 | | |  | Совершенствование техники поворота на параллельных лыжах |  |
| 53 | 19.01 | | |  | Совершенствование техники конькового хода. Игра на лыжах «Как по часам» |  |
| 54 | 20.01 | | |  | Совершенствование техники выполнения плоской подачи закрытой стороной ракетки |  |
| 55 | 23.01 | | |  | Прохождение дистанции на время 4 км. Связь физических упражнений с двигательным опытом человека. Зачет | + |
| 56 | 26.01 | | |  | Прохождение дистанции на время 4,5 км. Подготовка к сдаче норм ГТО |  |
| 57 | 27.01 | | |  | Совершенствование техники выполнения высокой подачи открытой стороной ракетки |  |
| **Волейбол(11ч) + бадминтон (5ч)** | | | | | | |  |
| 58 | | | 30.01 |  | Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Правила игры. |  |
| 59 | | | 02.02 |  | Совершенствование техники стойки, перемещений |  |
| 60 | | | 03.02 |  | Совершенствование техники выполнения высокой подачи закрытой стороной ракетки |  |
| 61 | | | 06.02 |  | Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу двумя руками. Зачет | + |
| 62 | | | 09.02 |  | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещений |  |
| 63 | | | 10.02 |  | Совершенствование техники передвижений в средней зоне площадки. |  |
| 64 | | | 13.02 |  | Совершенствование техники передачи двумя руками сверху, снизу. Первые олимпийские чемпионы современности. Зачет. | + |
| 65 | | | 16.02 |  | Совершенствование техники прямого нападающего удара. Обучение технике одиночного блокирования |  |
| 66 | | | 17.02 |  | Совершенствование техники передвижений в левый угол площадки. |  |
| 67 | | | 20.02 |  | Совершенствование техники блокирования. |  |
| 68 | | | 24.02 |  | Совершенствование техники игровых упражнений 2:1 |  |
| 69 | | | 27.02 |  | Совершенствование техники передвижений в правый угол площадки. |  |
| 70 | | | 02.03 |  | Совершенствование техники прямой верхней подачи |  |
| 71 | | | 03.03 |  | Совершенствование техники приема мяча с подачи | + |
| 72 | | | 06.03 |  | Совершенствование техники ударов в средней зоне площадки в бадминтоне. |  |
| 73 | | | 09.03 |  | Совершенствование техники судейства игр учащимися | + |
| **Гимнастика(12ч) + бадминтон (6ч)** | | | | | | |
| 74 | | 10.03 | |  | Инструктаж по технике безопасности, охране труда по гимнастике |  |
| 75 | | 13.03 | |  | Совершенствование техники плоского удара в средней зоне площадки. |  |
| 76 | | 16.03 | |  | Совершенствование техники выполнения построений и перестроений |  |
| 77 | | 17.03 | |  | Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастической палкой |  |
| 78 | | 27.03 | |  | Совершенствование техники короткого удара в средней зоне площадки. |  |
| 79 | | 30.03 | |  | Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой |  |
| 80 | | 31.03 | |  | Совершенствование техники лазания по канату. Зачет |  |
| 81 | | 03.04 | |  | Совершенствование техники высокого удара в средней зоне площадки. |  |
| 82 | | 06.04 | |  | Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. |  |
| 83 | | 07.04 | |  | Совершенствование техники выполнения стойки на голове, на руках |  |
| 84 | | 10.04 | |  | Совершенствование техники плоского удара в средней зоне площадки открытой и закрытой стороной ракетки. |  |
| 85 | | 13.04 | |  | Совершенствование техники выполнения прыжка через скакалку (разными способами) |  |
| 86 | | 14.04 | |  | Совершенствование техники выполнения опорного прыжка, согнув ноги (ноги врозь) |  |
| 87 | | 17.04 | |  | Совершенствование техники короткого удара в средней зоне площадки открытой и закрытой стороной ракетки. |  |
| 88 | | 20.04 | |  | Совершенствование техники выполнения длинного кувырка вперед |  |
| 89 | | 21.04 | |  | Обучение технике выполнения кувырка назад в упор, стоя ноги врозь. Правила составления комплексов упражнений. |  |
| 90 | | 24.04 | |  | Совершенствование техники высокого удара в средней зоне площадки открытой и закрытой стороной ракетки. |  |
| 91 | | 27.04 | |  | Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций в группах. Зачет. | + |
| **Единоборства (6ч)+ бадминтон (3ч)** | | | | | | |
| 92 | | 28.04 | |  | Инструктаж по технике безопасности, охране труда по единоборствам |  |
| 93 | | 04.05 | |  | Совершенствование техники нападающего удара «смеш» |  |
| 94 | | 05.05 | |  | Совершенствование техники стоек и передвижений в стойке. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |
| 95 | | 06.05 | |  | Совершенствование техники самостраховок. Оказание доврачебной помощи. |  |
| 96 | | 11.05 | |  | Совершенствование техники передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой и закрытой стороной ракетки |  |
| 97 | | 12.05 | |  | Совершенствование техники силовых упражнений в единоборствах в парах |  |
| 98 | | 15.05 | |  | Совершенствование техники захватов рук и туловища. Зачет Обучение технике освобождения от захватов. Обучение правилам подвижной игры «Выталкивание из круга» | + |
| 99 | | 18.05 | |  | Совершенствование техники нападающего удара «смеш», с различными вариантами упражнений. |  |
| 100 | | 19.05 | |  | Совершенствование техники защитных действий. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое здоровье человека. |  |
| **Легкая атлетика (1ч)+ бадминтон (1ч)** | | | | | | |
| 101 | | 22.05 | |  | Совершенствование техники спринтерского бега 100 м. Зачет. Олимпийское движение в России. Подготовка к сдаче норм ГТО | + |
| 102 | | 25.05 | |  | Совершенствование техники высокого атакующего удара из дальней зоны площадки. |  |