

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета физическая культура

для 10 класса
на 2020 -2021 учебный год

с.Иргаклы, 2020г

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре на уровне основного общего образования разработана в соответствии с ФГОС ООО, утверждённый приказом Минобразования Российской Федерации от 31.12.2015г. №1577.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы ООО по физической культуре и на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич.

Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника	Год
В.И.Лях А.А.Зданевич	Физическая культура	10	«Просвещение»	2016г

В 10 классе 102 часа из расчёта 3 учебных часа в неделю, 34 учебные недели в год. В соответствии с годовым учебным графиком МКОУ СОШ №2 на 2020-2021 уч. год и расписанием уроков, календарно-тематическое планирование составлено на 102 часа.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Планируемые результаты.

Личностные результаты.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета (курса)

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль
1.	Легкая атлетика	18	
2.	Футбол	9	1
3.	Баскетбол	8	
4.	Волейбол	13	1
5.	ОФП Гимнастика с основами акробатики	16	
6.	ОФП (общая выносливость)	3	
7.	ОФП (скоростно-силовые качества)	2	
8.	Баскетбол	3	
9.	Волейбол	8	1
10.	Баскетбол	1	
11.	Футбол	3	
12.	Легкая атлетика	13	
13.	ОФП (общая выносливость)	5	1

Физическая культура 10 класс
102 ч/год; 3 ч/нед

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты ¹	Виды/формы контроля
	по плану	по факту				
1. Легкая атлетика(18)						
1			Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	Урок обобщения и систематизации	содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным	Фронтальный опрос
2			<i>КДП - бег 30м, 60 м, на время.</i> Метание гранаты в горизонтальную цель.	Урок обобщения и систематизации	двигательным умениям и навыкам; • развитие	Фиксирование результата
3			<i>КДП - наклон туловища вперед, из положения сидя, ноги врозь.</i> Метание гранаты в горизонтальную цель.	Урок обобщения и систематизации	двигательных (кондиционных и координационных) способностей;	Фиксирование результата
4			<i>КДП - подтягивание на перекладине.</i> Метание гранаты в горизонтальную цель.	Урок обобщения и систематизации	• приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;	Фиксирование результата
5			<i>КДП - прыжок в длину с места на результат.</i> Метание гранаты в горизонтальную цель.	Урок обобщения и систематизации	• воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;	Фиксирование результата
6			<i>КДП - челночный бег 3х10 м на время.</i> Метание гранаты в вертикальную цель.	Урок обобщения и систематизации	• воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;	Фиксирование результата
7			<i>КДП - бег 1000 метров на время.</i> Метание гранаты в вертикальную цель.	Урок обобщения и систематизации	• воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;	Фиксирование результата
8			Бег 60 метров с максимальной скоростью. Метание гранаты в вертикальную цель.	Урок обобщения и систематизации	• воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;	Корректировка техники исполнения
9			Метание гранаты в вертикальную цель. Тройной прыжок с места.	Урок обобщения и систематизации	• содействие воспитанию	Корректировка техники исполнения

			Бег 1000м на время.		нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.	
10			Низкий старт, бег с ускорением до 60м. Прыжки в длину с места.	Урок обобщения и систематизации		Корректировка техники исполнения
11			Р/к Олимпийские чемпионы Ставрополя Низкий старт, повторный бег 3x50 м. Метание гранаты на дальность с 7 - 8 шагов разбега.	Урок обобщения и систематизации	• роль и значение физической культуры развития 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;	Корректировка техники исполнения
12			Техника прыжка в длину с разбега способом «согнувшись».	Урок обобщения и систематизации		Корректировка техники исполнения, шагов разбега.
13			Техника прыжка в длину с разбега способом «согнувшись».	Урок обобщения и систематизации		Корректировка техники исполнения, шагов разбега.
14			Р/к А. Чемеркин Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Урок обобщения и систематизации		Контроль за передачей палочки
15			Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе. Бег 600 метров в равномерном темпе.	Урок обобщения и систематизации		Контроль за передачей палочки
16			Бег на 100 метров на результат – контроль. Бег 800 метров в равномерном темпе.	Урок обобщения и систематизации	• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.	Корректировка техники и тактики бега
17			Р/к Е. Кузнецов Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (ю); 500 г (д) Бег 800 метров в среднем темпе.	Урок обобщения и систематизации		Корректировка техники метания
18			Бег на 1500 метров (д); на 2000 метров (ю) В среднем темпе.	Урок обобщения и систематизации		Корректировка техники и тактики бега
2. Футбол (9)						
19			Техника ударов по летящему мячу, остановки мяча	Урок совершенствования умений, навыков	содействие гармоническому физическому развитию;	Корректировка техники исполнения
20			Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	Урок совершенствования умений, навыков	обучение жизненно важным двигательным	Корректировка техники исполнения
21			Остановка мяча	Урок		Корректировка

			грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	совершенствования умений, навыков	<p>умениям и навыкам;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; • приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; • воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; 	техники исполнения
22			К/р Метание мяча на дальность Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	Урок контроля и коррекции		Корректировка техники исполнения
23			Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
24			Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
25			Р/кН.Пономарева Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
26			Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
27			Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
3. Баскетбол (8)						
28			Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	Урок совершенствования умений, навыков	<p>содействие гармоническому физическому развитию;</p> <p>обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; • приобретение необходимых знаний в области 	Корректировка техники исполнения
29			Варианты бросков мяча в корзину в движении	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
30			Тактика стремительного нападения	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники и тактики игры
31			Р/кЕ.Бережная Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники и тактики игры
32			Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники и тактики игры
33			Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	Урок совершенствования умений,		Корректировка техники и тактики игры

				навыков	физической культуры и спорта	
34			Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники и тактики игры
35			Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
4. Волейбол (13)						
36			Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	Урок совершенствования умений, навыков	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;	Корректировка техники исполнения
37			Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
38			Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	Урок совершенствования умений, навыков	• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.	Корректировка техники исполнения
39			Совершенствование прямой верхней передачи	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
40			Совершенствование прямого нападающего удара	Урок совершенствования умений, навыков	• 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	Корректировка техники исполнения
41			Совершенствование прямого нападающего удара	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
42			Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд	Урок совершенствования умений, навыков	в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и	Корректировка техники исполнения
43			Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, групповое), страховка	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
44			Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	Урок совершенствования умений, навыков	и	Корректировка техники действия
45			Совершенствование тактики защиты – индивидуальные,	Урок совершенствования умений,		Корректировка техники действия

			групповые и командные действия	навыков	спорта высших достижений;	
46			К/р Б/б комбинации из освоенных элементов Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Урок контроля и коррекции	• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека,	Корректировка техники исполнения
47			Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Урок совершенствования умений, навыков	профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.	Корректировка техники исполнения
48			Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
5. ОФП Гимнастика с основами акробатики (16)						
49			Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике.	Урок совершенствования умений, навыков	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;	Корректировка техники исполнения
50			Мост, из положения стоя, с помощью и без помощи (д); стойка на руках с помощью (м). Подъем в упор силой.	Урок совершенствования умений, навыков	• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.	Корректировка техники исполнения
51			Мост, из положения стоя, с помощью и без помощи (д); стойка на руках с помощью (м). Подъем в упор силой.	Урок совершенствования умений, навыков	• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и	Корректировка техники исполнения
52			Опорный прыжок через коня. Мост, из положения стоя, с помощью и без помощи (д); стойка на руках с помощью (м).	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
53			Р/кЛ.Рогачева Опорный прыжок через коня. Мост, из положения стоя, с помощью и без помощи (д); Подъем в упор силой.	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
54			Опорный прыжок через коня. Мост, из положения стоя, с помощью и без	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения

			помощи (д); стойка на руках с помощью (м) – контроль.		<p>значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</p> <p>• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.</p> <p>содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;</p> <p>• развитие двигательных (кондиционных и координационны х) способностей;</p> <p>• приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;</p> <p>• воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно</p>	
55			Р/к Ставропольцы – чемпионы мира и Европы Опорный прыжок через коня – контроль. Длинный кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат Подъем разгибом. Подъем в упор силой.	Урок совершенствов ания умений, навыков		Корректировка техники исполнения
56			Длинный кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат. Подъем разгибом. Подъем в упор силой.	Урок совершенствов ания умений, навыков		Корректировка техники исполнения
57			Длинный кувырок вперёд в группировке – контроль. Кувырок назад в полушпагат- контроль.	Урок совершенствов ания умений, навыков		Корректировка техники исполнения
58			Длинный кувырок вперёд в группировке – контроль. Кувырок назад в полушпагат- контроль.	Урок совершенствов ания умений, навыков		Корректировка техники исполнения
59			Кувырок вперед прыжком; Подъем переворотом в упор. Подъем разгибом.	Урок совершенствов ания умений, навыков		Корректировка техники исполнения
60			Кувырок вперед прыжком; Подъем переворотом в упор. Подъем разгибом - контроль.	Урок совершенствов ания умений, навыков		Корректировка техники исполнения
61			Кувырок вперед прыжком – контроль; Подъем переворотом в упор - контроль.	Урок совершенствов ания умений, навыков		Корректировка техники исполнения
62			Два переворота боком; Стойка на руках с помощью. Подъем в упор силой.	Урок совершенствов ания умений, навыков		Корректировка техники исполнения
63			Два переворота боком; Стойка на руках с помощью. Подъем в упор силой - контроль.	Урок совершенствов ания умений, навыков		Корректировка техники исполнения
64			Два переворота боком;	Урок	Корректировка	

			Стойка на руках с помощью. Подъем в упор силой - контроль.	совершенствования умений, навыков	применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;	техники исполнения
6. ОФП (общая выносливость) (3)						
65			Равномерный бег до 10 минут. Прыжки со скакалкой на количество раз за 1 минуту.	Урок совершенствования умений, навыков	• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.	Корректировка техники выполнения. Фиксирование результата.
66			Равномерный бег до 10 минут. Прыжки со скакалкой на количество раз за 1 минуту.	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники выполнения. Фиксирование результата.
67			Р/к Спорт в районе Равномерный бег до 12 минут. Прыжки со скакалкой на количество раз за 1 минуту.	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники выполнения. Фиксирование результата.
7. ОФП (скоростно-силовые качества) (2)						
68			Тройной прыжок с места. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута)	Урок совершенствования умений, навыков	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	Корректировка техники исполнения
69			Тройной прыжок с места. Выпрыгивание ввверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута).	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники выполнения
8. Баскетбол (3)						
70			Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Двусторонняя игра	Урок совершенствования умений, навыков	роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы	Корректировка техники движений
71			Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники движений

			Двусторонняя игра.		современного олимпийского движения.	
72			Броски мяча различными способами. Двусторонняя игра	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
9. Волейбол(8)						
73			Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Двусторонняя игра.	Урок совершенствования умений, навыков	• 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. содействие гармоническому физическому развитию;	Корректировка техники исполнения
74			Нападающий удар из зоны 2,4. Верхняя прямая подача	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
75			К/р Акробатические комбинации Нападающий удар из зоны 2,4. Верхняя прямая подача	Урок контроля и коррекции		Корректировка техники исполнения
76			Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
77			Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
78			Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
79			Передача мяча двумя руками сверху. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
80			Передача мяча двумя руками сверху. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
10. Баскетбол(1)						
81			Передача мяча двумя руками снизу. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Урок совершенствования умений, навыков	обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;	Корректировка техники исполнения и игры
11. Футбол (3)						

82			Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра мини-футбол по упрощенным правилам.	Урок совершенствования умений, навыков	<ul style="list-style-type: none"> • развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; 	Корректировка техники исполнения
83			Игра мини-футбол с судейством учащимися.	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
84			Игра мини-футбол с судейством учащимися.	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
12. Легкая атлетика (13)						
85			Кроссовый бег 1000 метров на результат – контроль. Подвижные игры.	Урок совершенствования умений, навыков	<ul style="list-style-type: none"> • приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; профилактика вредных привычек, ведении здорового образа жизни. содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; • развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; • приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; • воспитание потребности и умения самостоятельно 	Корректировка техники исполнения
86			Прыжок в длину с 9 - 11 шагов разбега. Подвижные игры.	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники прыжка в длину
87			Р/к В. Скакун Бег 30, 60 метров на время. Метание гранаты на дальность. Подвижные игры.	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
88			Бег 60 метров на время – контроль. Метание гранаты на дальность.	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
89			Метание гранаты на дальность – контроль Челночный бег 3x10 метров.	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
90			Повторный бег 4x60 метров. Бег 100 метров на время.	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
91			Прыжок в длину с 9 - 11 шагов разбега. Бег 100 метров на время.	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники прыжка в длину
92			Прыжок в длину с 9 - 11 шагов разбега. Бег 100 метров на время.	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения
93			Бег 30, 60 метров на время. Метание гранаты на дальность.	Урок совершенствования умений, навыков		Корректировка техники исполнения

94			Бег 60 метров на время – контроль. Метание гранаты на дальность.	Урок совершенствования умений, навыков	заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;	Корректировка техники исполнения
95		Метание гранаты на дальность – контроль Челночный бег 3x10 метров. Тройной прыжок с места.	Урок совершенствования умений, навыков	Корректировка техники исполнения		
96		Повторный бег 4x60 метров. Тройной прыжок с места.	Урок совершенствования умений, навыков	Фиксирование результата		
97		Бег 100 метров на время – контроль. Тройной прыжок с места.	Урок совершенствования умений, навыков	Фиксирование результата		
13. ОФП (общая выносливость) (7)						
98			Подтягивание на перекладине - контроль. Метание мяча (1кг) на результат.	Урок совершенствования умений, навыков	профилактика вредных привычек, ведении здорового образа жизни. содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; • развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;	Фиксирование результата
99			Прыжок в длину с места – контроль. Бег 400 метров. Метание мяча (1кг) на результат.	Урок совершенствования умений, навыков		Фиксирование результата
100			Р/к Лучшие футболисты края Бег 1000 метров на время – контроль. Метание мяча (1кг) на результат.	Урок совершенствования умений, навыков		Фиксирование результата
101			К/р Бег 1000м Наклон вперед, сидя ноги врозь - контроль. Игра мини – футбол.	Урок контроля и коррекции		Фиксирование результата
102			Челночный бег 3x10 метров на время – контроль. Игра мини – футбол.	Урок совершенствования умений, навыков		Фиксирование результата