

Частное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа
«ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ»

«ПРИНЯТА»

на Педагогическом совете
протокол №17 от 15.08.2018

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ»

_____ Николаева Е.М.

Приказ №103 от 15.08.2018

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для 10 класса

Срок реализации: 1 год

Составитель: учитель физической культуры
Савич Алена Владиславовна

Санкт–Петербург

2018

Оглавление

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса..... | 4 |
| 3. Содержание учебного предмета, курса..... | 7 |
| 4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы..... | 9 |
| 5. ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Календарно-тематическое планирование..... | 10 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена в соответствии с требованиями и рекомендациями нормативных документов:

Закона Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (статья 28);

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17.05.2012, с изменениями от 31.12.2015, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1578);

Письма Комитета Правительства Санкт-Петербурга № 03-20-1587/15-0-0 от 04.05.2016 «Методические рекомендации по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;

Письма Комитета Правительства Санкт-Петербурга № 03-15-755/15-0-0 от 28.10.2015 «О рабочих программах учебных предметов»;

Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 г. № ИК – 1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;

Устава ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ».

Рабочая программа разработана на основе примерной авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010). Программа учитывает возрастные и психологические особенности обучающихся, учитывает их интересы и потребности. Лыжная подготовка в 10 классе заменена кроссовой.

Цель учебного предмета: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи физической культуры:

- выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта обучающихся посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции.

На преподавание физической культуры в 10 классе отводится 102 часа в год, по 3 учебных часа в неделю, 34 недели.

Учебно-методический комплект:

Учебник Физическая культура. 10 класс: под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2017г.

Уровень программы: базовый стандарт.

УМК учителя: Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2013г.

УМК обучающегося: Учебник Физическая культура. 10 класс: под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2017 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

В результате освоения курса обучающиеся будут

Знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений 2 общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- 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;
- 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Критерии оценивания выполнения упражнений

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
- «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения;
- «3» - упражнение выполнено в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных особенностей движения – скорости, силы, или наблюдается заметная скованность движения;
- «2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании полугодических и зачета по физической культуре и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- рассказ построен логически последовательно, грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажения; 1-2 неточности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий недостаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответил ни на один из вопросов;
- допускает грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

| Класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|-------|--|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Обучающиеся | | | | | | |
| | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 10 | Челночный бег 4х9 м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| 10 | Бег 30 м, секунд | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| 10 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 |
| 10 | Бег 100 м, секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| 10 | Бег 2000 м, мин | | | | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| 10 | Бег 3000 м, мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 | | | |
| 10 | Прыжки в длину с места | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| 10 | Подтягивание на высокой перекладине | 12 | 10 | 7 | | | |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 10 | Наклоны вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |

Ведущая технология - здоровьесберегающая.

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивание упражнений;
- совершенствование двигательных действий и воспитание физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся 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.

Обучающийся 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

Обучающийся 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 основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девочки).
Легкая атлетика. Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Кроссовая подготовка: длительный бег на выносливость
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| № п/п | Название раздела, подраздела | Количество часов | Контрольные работы |
|--------------|-------------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 1 | Основы знаний | В процессе обучения | Нормативы |
| 2 | Лёгкая атлетика | 25 | |
| 3 | Баскетбол | 10 | |
| 4 | Волейбол | 36 | |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | |
| 6 | Кроссовая подготовка | 17 | |
| | Всего часов: | 102 | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 10 КЛАССА**

| № п/п | Дата | | Тема урока | Планируемые результаты обучения | Примечание |
|----------|------|------|---|---|------------|
| | План | Факт | | | |
| 1 | | | ТБ на уроке Высокий и низкий старт | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | |
| 2 | | | Эстафетный бег | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | |
| 3 | | | Бег на результат 100 метров | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | |
| 4 | | | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности | |
| 5 | | | Прыжок в длину с разбега | Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов | |
| 6 | | | Прыжок в длину с разбега | Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов | |
| 7 | | | Метание гранаты 500-700 грамм | Уметь метать мяч и гранату на дальность с разбега. | |
| 8 | | | Метание гранаты 500-700 грамм | Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений | |
| 9 | | | Ведение мяча | Уметь применять в игре тактические действия | |
| 10 | | | Ведение мяча с изменением высоты отскока | Уметь применять в игре тактические действия | |
| 11 | | | Передача мяча | Уметь применять в игре тактические действия | |
| 12 | | | Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках | Уметь применять в игре тактические действия | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|
| 13 | | | Бросок двумя руками от головы | Уметь применять в игре тактические действия | |
| 14 | | | Ловля и передача мяча | Уметь применять в игре тактические действия | |
| 15 | | | Нападение быстрым прорывом | Уметь применять в игре тактические действия | |
| 16 | | | Нападение: быстрый прорыв | Уметь применять в игре тактические действия | |
| 17 | | | Учебно – тренировочная игра | Уметь применять в игре тактические действия | |
| 18 | | | Учебно – тренировочная игра 5x5 | Уметь применять в игре тактические действия | |
| 19 | | | Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши | Уметь выполнять сед углом и длинный кувырок. | |
| 20 | | | Стойка на лопатках - девушки Стойка на руках с помощью - юноши | Уметь выполнять стойку на лопатках и на руках | |
| 21 | | | Поворот боком – юноши Сед углом – девушки | Уметь выполнять сед углом и поворот боком | |
| 22 | | | Акробатическая комбинация | Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов | |
| 23 | | | Акробатическая комбинация | Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок | |
| 24 | | | Акробатическая комбинация | Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, | |
| 25 | | | Подтягивание | Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, | |
| 26 | | | Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, | |
| 27 | | | Комбинация из 5 элементов | Уметь выполнять комбинацию из 5 -7 элементов | |
| 28 | | | Акробатическая комбинация | Уметь выполнять комбинацию из 5 и более элементов | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|
| 29 | | | Акробатическая комбинация | Уметь выполнять комбинацию из 5 и более элементов | |
| 30 | | | Прыжок под углом – девушки, прыжок ноги врозь - юноши | Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок | |
| 31 | | | Прыжок под углом – девушки, прыжок ноги врозь – юноши. Лазание по канату | Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок | |
| 32 | | | Опорный прыжок | Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок | |
| 33 | | | Равномерный бег | Уметь бежать в равномерном темпе | |
| 34 | | | Равномерный длительный бег | Уметь восстанавливать дыхание | |
| 35 | | | Интервальный бег | Уметь распределять силы на длинной дистанции | |
| 36 | | | Кросс 250 метров | Уметь восстанавливать дыхание после кросса | |
| 37 | | | Интервальный бег | Уметь сочетать бег и правильное дыхание | |
| 38 | | | Равномерный длительный бег | Уметь бежать в равномерном темпе | |
| 39 | | | Дистанция 1000 метров на результат | Уметь правильно распределять силы на дистанции для выполнения требований нормативов | |
| 40 | | | Интервальный бег | Уметь сочетать бег и правильное дыхание | |
| 41 | | | Тест «Купера»: 12-минутный бег | Уметь выполнять тест в соответствии с возрастными нормативами | |
| 42 | | | Равномерный длительный бег | Уметь: бежать в равномерном темпе | |
| 43 | | | Урок-соревнование по кроссовой подготовке | Уметь распределять силы на длинной дистанции в соревновательных условиях | |
| 44 | | | Интервальный бег | Уметь сочетать бег и правильное дыхание | |
| 45 | | | Равномерный бег на результат | Уметь распределять силы на длинную дистанцию | |
| 46 | | | Кросс 1000 м – девушки, 2000 м - юноши. | Уметь правильно распределять силы на дистанции для выполнения требований нормативов | |
| 47 | | | Нижняя прямая подача | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | |
| 48 | | | Передача мяча сверху | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| 49 | | | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | |
| 50 | | | Нижняя прямая подача | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | |
| 51 | | | Прием мяча снизу | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | |
| 52 | | | Учебная игра | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | |
| 53 | | | Передача мяча сверху | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | |
| 54 | | | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | |
| 55 | | | Нижняя прямая подача | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | |
| 56 | | | Прием мяча снизу | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | |
| 57 | | | Прямой нападающий удар через сетку | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | |
| 58 | | | Групповое блокирование | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | |
| 59 | | | Верхняя прямая подача | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | |
| 60 | | | Учебная игра | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | |
| 61 | | | Учебно – тренировочная игра | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | |
| 62 | | | Учебно –т ренировочная игра | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | |
| 63 | | | Эстафетный бег | Уметь правильно действовать при передаче | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| | | | | эстафеты | |
| 64 | | | Бег 30 метров | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого и высокого старта | |
| 65 | | | Бег на результат 100 метров | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега | |
| 67 | | | Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории. | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут | |
| 66 | | | Бег по пересеченной местности | Кросс по пересеченной местности | |
| 68 | | | Бег 2000, 3000 метров | Уметь пробегать длинную дистанцию в соответствии с нормативными требованиями | |
| 69 | | | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы верхней и нижней передачи мяча над собой | |
| 70 | | | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку | |
| 71 | | | Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача. | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы нижней прямой передачи | |
| 72 | | | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы на месте и после перемещения вперед | |
| 73 | | | Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол. | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы в мини-волейбол | |
| 74 | | | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | |
| 75 | | | Верхняя и нижняя передачи мяча | Уметь играть в волейбол по правилам, применять | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|
| | | | над собой Игровые задания. | технические приемы при выполнении игровых заданий | |
| 76 | | | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Игра волейбол по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы верхней и нижней передачи мяча через сетку | |
| 77 | | | Челночный бег с ведением и без ведения мяча. | Уметь выполнять челночный бег с ведением и без ведения мяча. | |
| 78 | | | ОФП с волейбольными мячами. Круговая тренировка | Уметь применять в игре тактические действия | |
| 79 | | | Жонглирование малыми мячами. | Уметь жонглировать малыми мячами | |
| 80 | | | ОФП с волейбольными мячами. Круговая тренировка | Уметь выполнять упражнения с волейбольными мячами в условиях круговой тренировки | |
| 81 | | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Уметь применять в игре тактические действия | |
| 82 | | | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | Уметь применять в игре тактические действия | |
| 83 | | | Тактика свободного нападения. | Уметь применять в игре тактические действия | |
| 84 | | | Позиционное нападение без изменений позиций игроков.(6:0). | Уметь применять в игре тактические действия | |
| 85 | | | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | Уметь применять в игре тактические действия | |
| 86 | | | Игровые упражнения с набивным мячом. | Уметь выполнять упражнения с набивным мячом в условиях игровых упражнений | |
| 87 | | | ОРУ с мячами. Подвижные игры | Уметь применять в игре тактические действия | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| 88 | | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Уметь выполнять комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | |
| 89 | | | Техника низкого старта. Бег 30м с высокого старта. Бег 3 мин в медленном темпе с ускорением. | Уметь выполнять низкий старт, бег 30м с высокого старта, бег 3 мин в медленном темпе с ускорением. | |
| 90 | | | Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Бег до 4 мин. | Уметь выполнять прыжок в длину с места. | |
| 91 | | | Метание мяча с разбега 4-5 шагов. Бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. | Уметь выполнять метание мяча с разбега 4-5 шагов, бег с ускорением. | |
| 92 | | | Закрепление техники разбега при метании мяча. Совершенствование прыжка в длину с места. | Уметь выполнять прыжок в длину с места | |
| 93 | | | Прыжок в длину с места. Учет. Эстафеты. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, | |
| 94 | | | Бег с преодолением препятствий. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, | |
| 95 | | | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | Уметь применять технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | |
| 96 | | | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | Уметь применять технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | |
| 97 | | | Упражнения с бегом и прыжками. | Уметь выполнять упражнения с бегом и прыжками | |
| 98 | | | Совершенствовать технику выполнения прыжка способом | Уметь применять технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом | |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|---|--|
| | | | «перешагивание». | «перешагивание». | |
| 99 | | | Специальные прыжковые упражнения. | Уметь выполнять специальные прыжковые упражнения | |
| 100 | | | Специальные прыжковые упражнения. | Уметь выполнять специальные прыжковые упражнения. | |
| 101 | | | Преодоление полосы препятствий в зале. Круговая тренировка | Уметь преодолевать полосу препятствий | |
| 102 | | | Подведение итогов учебного года. Беговые и прыжковые упражнения на координацию движений. Игры с бегом и прыжками. | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. | |