

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Самарский казачий кадетский корпус».

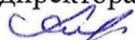
Утверждаю:
Директор ГБОУ "Самарский казачий
Кадетский корпус"

А.Ю.Рябов

»08.2016г.

Проверено:

Зам. директора по УВР

 В.П. Сафронова

« 29 »08.2016г.

Рассмотрено на заседании МО:

Протокол № 1

от « 25 »08.2016г.



Рабочая программа
основного общего образования по предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 10 - 11 классов

Учитель : НИКОЛАЕВА О.Ю.

2016 г. .

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс, 2016 – 2017 учебный год

Предмет	Физическая культура
Класс	10-11
Часов в неделю	3
Часов по программе	204
Программа (гос., адаптированная, авторская, автор, издательство, год издания)	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич. М., «Просвещение», 2014
Уровень программы (базовый, расширенный, углубленный, профильный)	Базовый
Учебный комплект для учащихся (указать издательство, год издания)	<i>Учебник:</i> Лях В. И. Физическая культура 10-11 классы М.: «Просвещение» 2010.; Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. -- М.: Просвещение, 2014. – 255с.
	<i>Задачник:</i>
	<i>Рабочая тетрадь:</i>
Методические пособия, материалы для контроля,...	

Содержание и планируемые предметные результаты по темам.

10 КЛАСС

Физическая культура и спорт – средство подготовки к трудовой деятельности. Физическая культура – важнейшая составляющая образа жизни человека. Физическая культура в повседневной жизни. Двигательная активность учащихся в процессе обучения. Утомление, переутомление и профилактика этих состояний организма.

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Организация и проведение пеших туристических походов, требования к технике безопасности, бережного отношения к природе.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег: на короткие дистанции - 30 м, 60 м, 100м; на средние дистанции –1000 м; на длинные дистанции –2000 м; челночный бег 3x10 м; эстафетный бег 4x60 м и 4x100 м.; 6 - минутный бег. Прыжки: в длину и в высоту с разбега ранее изученным способом. Метание: совершенствовать технику метания малого мяча (разбег, ритм разбега; финальное усилие; сохранение равновесия после броска; упражнения с мячом; специальные бросковые упражнения). Метание малого мяча на дальность.

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Легкая атлетика»

Обучающийся должен уметь:

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ. Индивидуальные защитные действия: Передвижения защитника; вырывание и выбивание мяча; игра в защите. Опека игрока. Персональная защита. Техника основных элементов игры: Ловля высоколетающих мячей; ловля мяча после отскока от щита в прыжке двумя руками. Передачи мяча и броски в кольцо от головы на месте, в прыжке и в движении. Игровые ситуации: Нападение быстрым прорывом. Двухсторонние учебные и тренировочные игры по заданию.

ВОЛЕЙБОЛ

Приёмы и передачи мяча: Передача мяча через сетку в прыжке. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча отскочившего от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в зонах 5-3-4, 6-2-3, 4-3-2. Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча в зоны 4-2-3-после прямой подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара, стоя на подставке. Подачи мяча: Нижняя подача на точность. Игровые ситуации: Взаимодействие игроков в нападении. Двухсторонняя игра.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся должен уметь:

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях, выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Строевые упражнения: Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Акробатические упражнения: юноши из упора присев стойка на руках и голове;

длинный кувырок с трёх шагов разбега. Девушки равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд; кувырок назад в полушпагат. Силовые упражнения:

юноши – лазание по канату в два приёма, без помощи ног. Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Подъём переворотом силой. Девушки – подъём переворотом махом. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Лазание по канату в два приёма. Поднимание прямых ног в висе и лёжа на спине. Поднимание туловища лёжа на спине и животе. Приседания на одной ноге. Висы и упоры: юноши – упражнения на параллельных брусках. Девушки – упражнения на разновысоких брусках. Равновесие: ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся. Опорный прыжок: Юноши – прыжок согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота

–115 см.). Девушки – через гимнаст. коня в ширину прыжок ноги через сторону. *Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"*

Обучающийся должен уметь:

выполнять строевые приемы; подтягивание на перекладине (юн), подтягивание на низкой перекладине (дев); лазание по канату; отжиматься в упоре лёжа; выполнять подъём туловища за 1 мин из положения лёжа (пресс), раз., прыжки на скакалке за 25 секунд, выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, Уметь использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации, выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижение на лыжах: Переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами в различных условиях скольжения, состояния лыжни, рельефа и микрорельефа местности. Коньковый ход на лыжах. Преодоление различных препятствий (забора, завала, ям).

Спуски и подъёмы: Эстафеты с подъёмами и спусками с гор определёнными способами по 3-4 раза. Прохождение дистанции: Эстафеты на быстроту прохождения отрезков 100-150 м определённым способом по 4-5 раз. Прохождение на время 3 км. – юноши и 2 км. – девушки. Прохождение дистанции 5 км. в равномерном темпе со сменой способом ходов в зависимости от рельефа местности. Игровые задания на лыжах. Слаломная подготовка. Подготовка юных судей по лыжному спорту.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся должен уметь:

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; технически владеть и уметь использовать изученные лыжные ходы; преодолевать подъёмы, спуски, повороты; выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.

Содержание и планируемые предметные результаты по темам.

11 КЛАСС

Физическая культура и спорт – средство подготовки к трудовой деятельности. Физическая культура – важнейшая составляющая образа жизни человека. Физическая культура в повседневной жизни. Двигательная активность учащихся в процессе обучения. Утомление, переутомление и профилактика этих состояний организма.

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Организация и проведение пеших туристических походов, требования к технике безопасности, бережного отношения к природе.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег: на короткие дистанции - 30 м, 60 м, 100м; на средние дистанции –1000 м; на длинные дистанции –2000 м; челночный бег 3x10 м; эстафетный бег 4x60 м и 4x100 м.; 6 - минутный бег. Прыжки: в длину и в высоту с разбега ранее изученным способом. Метание: совершенствовать технику метания малого мяча (разбег, ритм разбега;

финальное усилие; сохранение равновесия после броска; упражнения с мячом; специальные бросковые упражнения). Метание малого мяча на дальность.

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Легкая атлетика»

Обучающийся должен уметь:

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных

способов лазанья, прыжков и бега; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, бегать в разном темпе, уметь переключиться для достижения максимальной скорости; уметь бегать с низкого старта (30м,60м,100 м), выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования, использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - подготовки к службе в Вооружённых Силах РФ, МВД России, ФСБ России, МЧС России.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ. Индивидуальные защитные действия: Передвижения защитника; вырывание и выбивание мяча; игра в защите. Опека игрока. Персональная защита. Техника основных элементов игры: Ловля высоколетящих мячей; ловля мяча после отскока от щита в прыжке двумя руками. Передачи мяча и броски в кольцо от головы на месте, в прыжке и в движении. Игровые ситуации: Нападение быстрым прорывом. Двухсторонние учебные и тренировочные игры по заданию.

ВОЛЕЙБОЛ

Приёмы и передачи мяча: Передача мяча через сетку в прыжке. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча отскочившего от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в зонах 5-3-4, 6-2-3, 4-3-2. Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча в зоны 4-2-3-после прямой подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара, стоя на подставке. Подачи мяча: Нижняя подача на точность. Игровые ситуации: Взаимодействие игроков в нападении. Двухсторонняя игра.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся должен уметь:

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях, выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Строевые упражнения: Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Акробатические упражнения: юноши из упора присев стойка на руках и голове;

длинный кувырок с трёх шагов разбега. Девушки равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд; кувырок назад в полушпагат. Силовые упражнения:

юноши – лазание по канату в два приёма, без помощи ног. Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Подъём переворотом силой. Девушки – подъём переворотом махом. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Лазание по канату в два приёма. Поднимание прямых ног в висе и лёжа на спине. Поднимание туловища лёжа на спине и животе. Приседания на одной ноге. Висы и упоры: юноши – упражнения на параллельных брусках. Девушки – упражнения на разновысоких брусках. Равновесие: ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся. Опорный прыжок: Юноши – прыжок согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота

–115 см.). Девушки – через гимнаст. коня в ширину прыжок ноги через сторону. *Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"*

Обучающийся должен уметь:

выполнять строевые приемы; подтягивание на перекладине (юн), подтягивание на низкой перекладине (дев); лазание по канату; отжиматься в упоре лёжа; выполнять подъём туловища за 1 мин из положения лёжа (пресс), раз., прыжки на скакалке за 25 секунд, выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, Уметь использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации, выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижение на лыжах: Переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами в различных условиях скольжения, состояния лыжни, рельефа и микрорельефа местности. Коньковый ход на лыжах. Преодоление различных препятствий (забора, завала, ям).

Спуски и подъёмы: Эстафеты с подъёмами и спусками с гор определёнными способами по 3-4 раза. Прохождение дистанции: Эстафеты на быстроту прохождения отрезков 100-150 м определённым способом по 4-5 раз. Прохождение на время 3 км. – юноши и 2 км. – девушки. Прохождение дистанции 5 км. в равномерном темпе со сменой способом ходов в зависимости от рельефа местности. Игровые задания на лыжах. Слаломная подготовка. Подготовка юных судей по лыжному спорту.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся должен уметь:

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; технически владеть и уметь использовать изученные лыжные ходы; преодолевать подъёмы, спуски, повороты; выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№	Виды программного материала	Количество часов	
		Класс	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Спортивные игры	29	29
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
4	Легкая атлетика	28	28
5	Лыжная подготовка	22	22
6	Элементы единоборств	5	5
7	Плавание	-	-
8	Итого	102	102

"Согласовано"

"Рассмотрено" на МО

Зам. директора по УВР

Протокол № _____ от "_____" _____ 20_____

_____ В.П.Сафронова

"_____" _____ 20_____

Календарно- тематическое планирование

10 класс

№ урока	Сроки	Содержание (тема урока)	Характеристика деятельности обучающихся
I четверть. Легкая атлетика (15 часов)			
1		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой (легкая атлетика)	Знать историю лёгкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.
2		Спринтерский бег. СБУ	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
3		Спринтерский бег. Низкий старт. Ускорение на максимальной скорости	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
4		Спринтерский бег. Бег сериями на ускорение. Пробегание короткой дистанции с максимальной скоростью.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
5		Спринтерский бег. СБУ. Бег на результат 60 м.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
6		Метание. Многоскоки. Метание гранаты с разбега	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
7		Метание гранаты с разбега на дальность.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
8		Метание гранаты на результат.	Применять метательные упражнения, для развития соответствующих физических способностей
9		Бег по пересеченной местности (3500 м)	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
10		Бег в чередовании с ходьбой до 5000м.	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

11		Прыжки в длину. СПУ.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
12		Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки на результат.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
13		Гладкий бег по стадиону на результат 6 минут.	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
14		Прыжки в длину с разбега. СПУ	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
15		Прыжки в длину с разбега на результат.	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)			
16		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой (Спортивные игры)	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
17		Баскетбол. Игровые комбинации из освоенных элементов. Ч/Б на результат.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
18		Баскетбол. Ловля и передача в движении с сопротивлением соперника	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
19		Баскетбол. Ловля и передача мяча в игровых ситуациях	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
20		Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением соперника. Финты.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
21		Баскетбол. Броски мяча по кольцу с места и в движении	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
22		Баскетбол. Броски мяча по кольцу в движении с использованием ранее изученных комбинаций.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
23		Двухсторонняя игра в баскетбол. С судейством учащимися	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности

24		Двухсторонняя игра в баскетбол. С судейством учащимися	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
25		Двухсторонняя игра в баскетбол. С судейством учащимися	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
26		Двухсторонняя игра в баскетбол. С судейством учащимися	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
27		Упражнения на развитие силы. Тестирование силы на результат.	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
II четверть. Спортивная гимнастика и акробатика (18 часа)			
28		Повторный инструктаж по ТБ. ТБ на занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой	Изучать историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
29		Строевые упражнения. Круговая тренировка.	Различать строевые команды. Чётко выполнять строевые приёмы
30		Акробатика. Строевые упражнения.	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
31		Акробатика. Строевые упражнения.	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
32		Акробатика. Упражнения на развитие гибкости	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
33		Акробатика. Упражнения на развитие силы. Тестирование гибкости на результат.	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
34		Акробатика. Составление акробатических комбинаций из ранее изученных элементов	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
35		Акробатика. Зачет.	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
36		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
37		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
38		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

39		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
40		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
41		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
42		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
43		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
44		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
45		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
46		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
47		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
48		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие ОФК. Подготовка к сдаче норм ГТО. (3 часа)			
49		Развитие координационных способностей.	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
50		Развитие гибкости.	Использовать данные упражнения для развития гибкости
51		Развитие силовых способностей.	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
III четверть. Лыжная подготовка. (22 час)			
52		Повторный инструктаж по ТБ. ТБ на занятиях лыжным спортом.	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладеть правилами техники безопасности во время занятий.
53		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Попеременный двухшажный ход	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
54		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Попеременный двухшажный ход	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
55		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Одновременный бесшажный ход	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.

56	Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Одновременный одношажный ход	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
57	Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Одновременный двухшажный ход	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
58	Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Попеременный четырехшажный ход	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
59	Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Спуски в различных стойках.	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
60	Лыжный ход. Повторение ранее изученного материала. Торможения	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
61	Лыжный ход. Повторение ранее изученного материала. Повороты в движении	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
62	Лыжный ход. Повторение ранее изученного материала. Переход с одновременного хода на попеременный.	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
63	Лыжный ход. Повторение ранее изученного материала. Поворот с опорой о палку.	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
64	Лыжный ход. Переход с попеременного хода на одновременный.	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
65	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Использовать данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
66	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Использовать данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
67	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Использовать данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
68	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Использовать данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
69	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Использовать данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
70	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Использовать данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
71	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Использовать данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
72	Лыжный спорт. Прохождение дистанции на результат	Использовать данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
Легкая атлетика (4 часа)		

73		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (130 - 120 см)	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
74		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (130 - 120 см)	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
75		Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (130 - 120 см)	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
76		Учетный урок по прыжкам в высоту	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности
Спортивные игры. Волейбол. (5 часов)			
77		Совершенствование стоек и перемещений, ускорения	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
78		Комбинации из освоенных элементов	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
79		Комбинации из освоенных элементов	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
80		Тактика позиционного нападения	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
81		Тактика позиционного нападения	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
IV четверть. Волейбол (3 часа)			
82		Двусторонняя игра в волейбол с судейством учащихся	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
83		Двусторонняя игра в волейбол с судейством учащихся	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
84		Двусторонняя игра в волейбол с судейством учащихся	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Баскетбол (3 часа)			

85		Игра в мини-баскетбол. / стритбол	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
86		Игра в мини-баскетбол. / стритбол	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
87		Игра в мини-баскетбол. / стритбол	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Развитие ОФК. Подготовка к сдаче норм ГТО. (3 часа)			
88		Развитие координационных способностей.	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
89		Развитие гибкости.	Использовать данные упражнения для развития гибкости
90		Развитие силовых способностей.	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Легкая атлетика (12 часов)			
91		Прыжок в длину с места	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
92		СПУ	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
93		Скоростно-силовые упражнения	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
94		Эстафетный бег	Использовать упражнения для развития названных координационных способностей
95		Эстафетный бег	Использовать упражнения для развития названных координационных способностей
96		СБУ	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
97		Метание. Повторение пройденного материала	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
98		Метание. Повторение пройденного материала	Использовать упражнения для развития названных координационных способностей
99		Административный зачет	Использовать упражнения для развития названных координационных способностей
100		Бег по пересеченной местности (3500 м)	Использовать беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.

101		Бег по пересеченной местности (3500 м)	Использовать беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
102		Подведение итогов учебного года	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.

"Согласовано"

Зам. директора по УВР

_____ В.П.Сафронова

"_____" _____ 20_____

"Рассмотрено" на МО

Протокол № _____ от "_____" _____ 20_____

Календарно- тематическое планирование
10 класс

№ урока	Сроки	Содержание (тема урока)	Характеристика деятельности обучающихся
I четверть. Легкая атлетика (15 часов)			
1		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой (легкая атлетика)	Знать историю лёгкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.
2		Спринтерский бег. СБУ	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
3		Спринтерский бег. Низкий старт. Ускорение на максимальной скорости	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
4		Спринтерский бег. Бег сериями на ускорение. Пробегание короткой дистанции с максимальной скоростью.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
5		Спринтерский бег. СБУ. Бег на результат 60 м.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
6		Метание. Многоскоки. Метание гранаты с разбега	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
7		Метание гранаты с разбега на дальность.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
8		Метание гранаты на результат.	Применять метательные упражнения, для развития соответствующих физических способностей
9		Бег по пересеченной местности (3500 м)	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
10		Бег в чередовании с ходьбой до 5000м.	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
11		Прыжки в длину. СПУ.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

12		Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки на результат.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
13		Гладкий бег по стадиону на результат 6 минут.	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
14		Прыжки в длину с разбега. СПУ	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
15		Прыжки в длину с разбега на результат.	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)			
16		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой (Спортивные игры)	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
17		Баскетбол. Игровые комбинации из освоенных элементов. Ч/Б на результат.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
18		Баскетбол. Ловля и передача в движении с сопротивлением соперника	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
19		Баскетбол. Ловля и передача мяча в игровых ситуациях	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
20		Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением соперника. Финты.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
21		Баскетбол. Броски мяча по кольцу с места и в движении	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
22		Баскетбол. Броски мяча по кольцу в движении с использованием ранее изученных комбинаций.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
23		Двухсторонняя игра в баскетбол. С судейством учащимися	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
24		Двухсторонняя игра в баскетбол. С судейством учащимися	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
25		Двухсторонняя игра в баскетбол. С судейством учащимися	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
26		Двухсторонняя игра в баскетбол. С судейством учащимися	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
27		Упражнения на развитие силы. Тестирование силы на результат.	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
II четверть. Спортивная гимнастика и акробатика (18 часа)			

28		Повторный инструктаж по ТБ. ТБ на занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой	Изучать историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
29		Строевые упражнения. Круговая тренировка.	Различать строевые команды. Чётко выполнять строевые приёмы
30		Акробатика. Строевые упражнения.	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
31		Акробатика. Строевые упражнения.	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
32		Акробатика. Упражнения на развитие гибкости	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
33		Акробатика. Упражнения на развитие силы. Тестирование гибкости на результат.	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
34		Акробатика. Составление акробатических комбинаций из ранее изученных элементов	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
35		Акробатика. Зачет.	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
36		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
37		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
38		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
39		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
40		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
41		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
42		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
43		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
44		Спортивная гимнастика. Работа на гимнастических снарядах.	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
45		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

46		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
47		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
48		Спортивная гимнастика. Зачетные комбинации	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие ОФК. Подготовка к сдаче норм ГТО. (3 часа)			
49		Развитие координационных способностей.	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
50		Развитие гибкости.	Использовать данные упражнения для развития гибкости
51		Развитие силовых способностей.	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
III четверть. Лыжная подготовка. (22 час)			
52		Повторный инструктаж по ТБ. ТБ на занятиях лыжным спортом.	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладеть правилами техники безопасности во время занятий.
53		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Попеременный двухшажный ход	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
54		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Попеременный двухшажный ход	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
55		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Одновременный бесшажный ход	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
56		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Одновременный одношажный ход	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
57		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Одновременный двухшажный ход	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
58		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Попеременный четырехшажный ход	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
59		Лыжный спорт. Повторение ранее изученного материала. Спуски в различных стойках.	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
60		Лыжный ход. Повторение ранее изученного материала. Торможения	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
61		Лыжный ход. Повторение ранее изученного материала. Повороты в движении	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.

62	Лыжный ход.Повторение ранее изученного материала. Переход с одновременного хода на попеременный.	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
63	Лыжный ход. Повторение ранее изученного материала.Поворот с опорой о палку.	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
64	Лыжный ход. Переход с попеременного хода на одновременный.	Описывать технику данных упражнений, выявлять и устранять ошибки.
65	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Использовать данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
66	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Использовать данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
67	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Использовать данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
68	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Использовать данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
69	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Использовать данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
70	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Использовать данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
71	Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 9000 м	Использовать данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
72	Лыжный спорт. Прохождение дистанции на результат	Использовать данные упражнения для развития скоркостно-силовых способностей и скоростно - силовой выносливости
Легкая атлетика (4 часа)		
73	Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (130 - 120 см)	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
74	Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (130 - 120 см)	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
75	Прыжки в высоту с разбега на заданную высоту способом "перешагивание" (130 - 120 см)	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
76	Учетный урок по прыжкам в высоту	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности
Спортивные игры. Волейбол. (5 часов)		
77	Совершенствование стоек и перемещений, ускорения	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.

78		Комбинации из освоенных элементов	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
79		Комбинации из освоенных элементов	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
80		Тактика позиционного нападения	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
81		Тактика позиционного нападения	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
IV четверть. Волейбол (3 часа)			
82		Двусторонняя игра в волейбол с судейством учащихся	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
83		Двусторонняя игра в волейбол с судейством учащихся	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
84		Двусторонняя игра в волейбол с судейством учащихся	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Баскетбол (3 часа)			
85		Игра в мини-баскетбол. / стритбол	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
86		Игра в мини-баскетбол. / стритбол	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
87		Игра в мини-баскетбол. / стритбол	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Развитие ОФК. Подготовка к сдаче норм ГТО. (3 часа)			
88		Развитие координационных способностей.	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
89		Развитие гибкости.	Использовать данные упражнения для развития гибкости
90		Развитие силовых способностей.	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Легкая атлетика (12 часов)			
91		Прыжок в длину с места	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
92		СПУ	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

93		Скоростно-силовые упражнения	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
94		Эстафетный бег	Использовать упражнения для развития названных координационных способностей
95		Эстафетный бег	Использовать упражнения для развития названных координационных способностей
96		СБУ	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
97		Метание. Повторение пройденного материала	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
98		Метание. Повторение пройденного материала	Использовать упражнения для развития названных координационных способностей
99		Административный зачет	Использовать упражнения для развития названных координационных способностей
100		Бег по пересеченной местности (3500 м)	Использовать беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
101		Бег по пересеченной местности (3500 м)	Использовать беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
102		Подведение итогов учебного года	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.