**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Туринская средняя школа-интернат**

**имени Алитета Николаевича Немтушкина»**

**Эвенкийского муниципального района**

**Красноярского края**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рекомендовано»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Голышева И.А.  Протокол № \_\_ от «\_\_»\_\_\_2020г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Клюев П.Н.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. | **«Утверждено»**  Директор МКОУ ТСШ-И ЭМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлов А.А.  Приказ \_\_\_\_\_от 02.09.2020г. |

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ***

**Серчукова Антона**

**Алексеевича**

**учебный предмет физическая культура**

**класс 10**

2020-2021

учебный год.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии с основными положениями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Федерального Государственного стандарта оснавного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Приказ от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений во ФГОС ООО, утвержденный приказом МЮРФ от 17.12.2010г. №1897»

- Основной общеобразовательной программы основного общего образования МКОУ ТСШ-И. (Приказ № 78 – ПР от 29.05.2015)

- Учебный план МКОУ ТСШ-И на 2020-2021 учебный год (Протокол № 27 от 29.05.2020)

- Положение о рабочей программе учебного предмета МКОУ ТСШ-И (Приказ №53-ПР от 08.04.2015г.)

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом министерством образования и науки РФ от 17.12.2010г., на основе примерной программы по физической культуре и ориентирована на учебник для образовательных учреждений«Физическая культура. 5 - 10класс» предметной линии В.И. Ляха, (М.:Просвещения) 2017г.

**Ц*ель*** образования учебного процесса физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих **задач:**

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

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

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

—воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Общая характеристика учебного курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметныхи предметных результатов по физической культуре.

**личностные**:

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-знание истории физической культуры своего народа, своегокрая как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

**метапредметные:**

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. - активно используют свои умения всамостоятельно организуемой спортивно - оздоровительной и физкультурно - оздоровительной деятельности;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно - оздоровительной деятельности;

**предметные:**

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность и формулируют задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-соблюдают правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 100 м/с  Бег 30 м/с | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | – |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | – | 10.00 |
| Бег 3000 м, мин, с | 13.30 | – |

**Структура курса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы рабочей программы** | **Класс** |
| **10** |
| **1. Базовая часть:** | **89** |
| 1.1. Основы занятий о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2. Спортивные игры | 52 |
| 1.3. Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4. Легкая атлетика | 13 |
| 1.5. Лыжная подготовка | 9 |
| 1.6. Элементы единоборств | 2 |
| **2. Вариативная часть:** | **14** |
| 2.1. «Национальные виды спорта» | 14 |
| **Всего:** | **102** |

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*.

**Учитывая климатические условия, в *базовую часть* внесены изменения, к часам спортивные игры добавлены часы за счет уменьшения часов разделах:**

- Гимнастика с элементами акробатики – 4ч.,

- Легка атлетика – 5ч.,

- Лыжная подготовка – 9ч.,

- Элементы единоборств – 7ч.

*Вариативная часть* включает в себя программный материал по:

- «Национальным видам спорта».

**Описание места учебного предмета.**

На прохождение программы отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю. итого 102 часов.

**Материально-техническое обеспечение**

Стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное; скамейки гимнастические; перекладина навесная; канат для лазанья; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг); скакалки гимнастические; мячи малые (резиновые, теннисные); палки гимнастические; обручи гимнастические; планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; рулетка измерительная (10 м, 50 м); щиты с баскетбольными кольцами; большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные); сетка волейбольная; мячи средние резиновые; аптечка медицинская.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Социокультурные основы**

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**Медико-биологические основы**

**10 класс.**Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**Приемы саморегуляции**

**10 класс.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Баскетбол**

**10 класс.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол**

**10 класс.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**10 класс.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика**

**10 класс.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Лыжная подготовка**

**10 класс.**Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест проведения занятий.

**Национальные виды спорта**

**10 класс.** Правила организации и проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

**Элементы единоборств**

**10 *класс.*** Виды единоборств и борьбы. Правила организации и проведения соревнований.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКИЙ ПЛАН

10 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Наименование разделов и  тем урока. | Кол-во  Часов. | Тип урока | Требования к уровню  подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата  Проведения. | | |
|  |  |  |  |  |  | По плану | фактически | примечание |
|  | **I четверть.** | **27** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.** | **10** |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Спринтерский бег. | 1 | Вводный | **Знать** правила ТБ на уроках л/а. | Текущий | 02.09 |  |  |
| 2. | Низкий старт. Стартовый разгон. Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | 03.09 |  |  |
| 3. | Низкий старт. Спринтерский бег. Метание гранаты. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | 04.09 |  |  |
| 4 | Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Метание гранаты. | 1 | Учетный | **Уметь** пробегать  100 м с максимальной скоростью. | «5» –13,5;  «4» –14,0;  «3» –14,3 | 09.09 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Челночный бег. Бег на средние и длинные дистанции. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов, метать на дальность мяч | Текущий | 10.09 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Челночный бег. Равномерный бег 20 м. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов, метать на дальность мяч | Текущий | 11.09 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | Учетный | Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | «5» – 450 см;  «4» – 420 см;  «3» – 410 см | 16.09 |  |  |
| 8 | Равномерный бег 20 м. | 1 | Комбинированный | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | Текущий | 17.09 |  |  |
| 9 | Бег 20 минут. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | 1 | Комбинированный | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | Текущий | 18.09 |  |  |
| 10 | Бег 2000м на результат. | 1 | Учетный | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | «5» – 13,50;  «4» – 14,50;  «3» – 15;50 | 23.09 |  |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (футбол).** | **17** |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Повторение правил игры. Совершенствование техники ведения. | 1 | Вводный | **Знать** правила ТБ на уроках с/и |  | 24.09 |  |  |
| 12 | Совершенствование техники ведения. Эстафеты. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 25.09 |  |  |
| 13 | Отработка передачи и приема мяча. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 30.09 |  |  |
| 14 | Передача и прием мяча. Учебная игра. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 01.10 |  |  |
| 15 | Прием и остановка мяча «грудью». Учебная игра. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 02.10 |  |  |
| 16 | Дальняя передача. Учебная игра. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 07.10 |  |  |
| 17 | Удар по воротам. Учебная игра. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 08.10 |  |  |
| 18 | Приём мяча головой. Учебная игра. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 09.10 |  |  |
| 19 | Приём и передача мяча головой. Штрафной удар. Учебная игра. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 14.10 |  |  |
| 20 | Удар по воротам. Подача угловых. Штрафной удар. Учебная игра. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Техника штрафного удара | 15.10 |  |  |
| 21 | Учебная игра. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 16.10 |  |  |
| 1 | Текущий | 21.10 |  |  |
| 1 |  | 22.10 |  |  |
| 22 | Учебная игра. | 4 | Учетный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 23.10 |  |  |
| Соблюдения правил игры. | 28.10  29.10  30.10 |  |  |
|  | **II четверть.** | **21** |  |  |  |  |  |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол).** | **9** |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Верхняя передача в парах. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Учебная игра. | 1 | Комбинированный | **Знать** правила ТБ на уроках с/и |  | 11.11 |  |  |
| 24 | Верхняя передача с шагом. Прием двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий | 12.11 |  |  |
| 25 | Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи в тройках после перемещения | 13.11 |  |  |
| 26 | Прием мяча снизу. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 18.11 |  |  |
| 27 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения подачи мяча | 19.11 |  |  |
| 28 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | Текущий | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 20.11 |  |  |
| 29 | Верхняя передача в прыжке. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 25.11 |  |  |
| 30 | Нападающий удар. Групповое блокирование. Верхняя подача, прием подачи. Учебная игра. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий  Оценка техники выполнения подачи мяча | 26.11 |  |  |
| 31 | Верхняя передача мяча. Нападающий удар. Групповое блокирование и страховка блока. Учебная игра. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | техники выполнения нападающего удара | 27.11 |  |  |
|  | **ГИМНАСТИКА.** | **12** |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. | 1 | Комбинированный | **Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку. | Текущий | 02.12 |  |  |
| 33 | Подъем переворотом. Подтягивание на перекладине. Основы ритмической гимнастики. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять комбинацию на перекладине, | Текущий | 03.12 |  |  |
| 34 | Сед углом. Вис прогнувшись, переход в упор. Основы ритмической гимнастики. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат | Мальчики: 9–7–5;  девочки: 17–15–8 | 04.12 |  |  |
| 35 | Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять строевые упражнения; | Текущий | 09.12 |  |  |
| 36 | Подъем переворотом. Базовые шаги аэробики. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять строевые упражнения; | Текущий | 10.12 |  |  |
| 37 | Подъем силой в упор. Подтягивание на перекладине. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять строевые упражнения; | Текущий | 11.12 |  |  |
| 38 | Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять лазанье по канату, | Текущий | 16.12 |  |  |
| 39 | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. | 1 | Комплексный | **Уметь** выполнять лазанье по канату, | Текущий | 17.12 |  |  |
| 40 | Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках. | 1 | Комплексный | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | 18.12 |  |  |
| 41 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через гимнастического козла (согнув ноги). | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | 23.12 |  |  |
| 42 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через гимнастического козла.(ноги врозь). | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | 24.12 |  |  |
| 43 | Комбинация из разученных элементов. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | 25.12 |  |  |
|  | **III четверть.** | **30** |  |  |  |  |  |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол).** | **14** |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с месте. Бросок мяча в движении. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |  |
| 45 | Передачи мяча в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |  |
| 46 | Передачи мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения штрафного броска |  |  |  |
| 47 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Индивидуальные действия в защите. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |  |
| 48 | Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |  |
| 49 | Передачи мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |  |
| 50 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники ведения мяча |  |  |  |
| 51 | Передачи мяча в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |  |
| 52 | Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. | 2 | Учетный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи мяча |  |  |  |
|  |  |  |
| 53 | Учебная игра с элементами судейства. | 4 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ** | **2** |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Ознакомление с видами единоборств и видами борьбы. | 1 | Комплексный | **Знать** правила проведения соревнований | Текущий |  |  |  |
| 55 | Олимпийские виды борьбы и единоборств. | 1 | Комплексный | **Знать** | Текущий |  |  |  |
|  | **НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА.** | **14** |  |  |  |  |  |  |
|  | **3 прыжок.** |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Повторение техники разбега и толчка. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Вводный | **Знать** правила ТБ на уроках. | Текущий |  |  |  |
| 57 | Эстафеты с элементами разбега и прыжка. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику прыжка | Текущий |  |  |  |
| 58 | Техника 3 прыжка (с места), с небольшого разбега 3-4 шагов. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику прыжка | Текущий |  |  |  |
| 59 | Выполнение техники тройного прыжка. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять технику прыжка | Оценка техники выполнения |  |  |  |
|  | **Метание Маута.** |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Повторение техники собирания маута. Развитие координационных качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику собирания маута и броска | Текущий |  |  |  |
| 61 | Повторение техники разбег в 2-3 шага. Развитие координационных качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику собирания маута и броска | Текущий |  |  |  |
| 62 | Выполнение техники метания маута, на точность (ю), на технику (д). | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять технику собирания маута и броска | Оценка техники выполнения |  |  |  |
|  | **Нарты.** |  |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Повторение способов расстановки нарт. Эстафеты. Развитие выносливости. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику прыжков ч/з нарты | Текущий |  |  |  |
| 64 | Повторение техники прыжка через нарты. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику прыжков ч/з нарты | Текущий |  |  |  |
| 65 | Выполнение техники прыжка через нарты количество (ю), техника (д). Развитие выносливости. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять технику прыжков ч/з нарты | Оценка техники выполнения |  |  |  |
|  | **Метание топора.** |  |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Повторение техники разбега. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику метания топора | Текущий |  |  |  |
| 67 | Повторение техники разбега. Метание топора с 2-3 шагов. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику метания топора | Текущий |  |  |  |
| 68 | Метание топора с 5-7 шагов. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику метания топора | Текущий |  |  |  |
| 69 | Метание топора на результат (ю), на технику (д). Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять технику метания топора | Оценка техники выполнен ия |  |  |  |
|  | **IV четверть.** | **24** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.** | **9** |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. | 1 | Комбинированный | **Знать** правила ТБ на уроках. | Текущий |  |  |  |
| 71 | Одновременные ходы. Повороты переступанием в движении. Коньковый ход. Попеременные ходы. | 1 | Освоение нового  материала | **Уметь** выполнять технику одновременных и попеременных ходов | Текущий |  |  |  |
| 72 | Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику одновременных и попеременных ходов | Текущий |  |  |  |
| 73 | Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). Коньковый ход. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику одновременных и попеременных ходов | Текущий |  |  |  |
| 74 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). | 1 | Освоение нового материала | **Уметь** выполнять техники остановок | Текущий |  |  |  |
| 75 | Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление склонов. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику одновременных и попеременных ходов | Текущий |  |  |  |
| 76 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). | 1 | Учетный | **Уметь** проходить 20 минут | Оценка техники выполнения хода |  |  |  |
| 77 | Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). | 1 | Учетный | **Уметь** проходить 20 минут | Текущий |  |  |  |
| 78 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | 1 |  | **Уметь** проходить 20 минут | Оценка техники выполнения хода |  |  |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (футбол).** | **9** |  |  |  |  |  |  |
| 79 | Инструктаж по ТБ. Специальная разминка футболиста. Отработка техники ведения и передачи. Учебная игра. | 1 | Вводный | **Знать** правила ТБ на уроках с/и |  |  |  |  |
| 80 | Специальная разминка футболиста. Отработка передачи и приема мяча внутренней и внешней стороной стопы. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |  |
| 81 | Специальная разминка футболиста. Удар по воротам. Совершенствование штрафного удара. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |  |
| 82 | Учебная игра по упрощенным правилам, с элементами судейства. | 2 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий  Текущий |  |  |  |
|  |  |  |
| 83 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 | Комбинированный | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |  |
| Текущий |  |  |  |
| 84 | Учебная игра. | 2 | Учетный | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Оценка соблюдения правил игры |  |  |  |
|  |  |  |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** | **3** |  |  |  |  |  |  |
| 85 | Низкий старт. Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег. | 1 | Вводный | **Знать** правила ТБ на уроках л/а |  |  |  |  |
| 86 | Низкий старт. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Комбинированный | **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий |  |  |  |
| 87 | Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. | 1 | Комбинированный | **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий |  |  |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол).** | **3** |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Учебная игра. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |  |
| 1 |  |  |  |
| 1 |  |  |  |
|  | **Итого:** | **102** |  |  |  |  |  |  |