**Аннотация**

**к рабочей программе по физической культуре 10 класс**

Рабочая программа составлена на основе:

-Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре

-.государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2019 г.

-учебника: Физическая культура. 10 -11 классы: под общей редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2015г.

**Цель**:

-содействие всестороннему гармоничному развитию личности;

-содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

-формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

-расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

-дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно - силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

-формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

-закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

-формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

-дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Задачи:**

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

-совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

-развитие основных физических качеств.

-воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

-формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Программа включает в себя:

-пояснительную записку

-предметные результаты освоения учебного предмета

-содержание учебного предмета

-тематическое планирование

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Луганская средняя общеобразовательная школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.И. Саган  Протокол №1 от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. | «СОГЛАСОВАНО»  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А.Буланцова | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Пальченкова.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г |

**Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура»**

**10 класс**

**Базовый уровень**

Программу составил

учитель физической культуры

Саган Н. В.

**Год составления программы – 2019**

Рабочая программа составлена на основе:

-Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре

-.государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2014 г.

-учебника: Физическая культура. 10 -11 классы: под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2013г.

**Предметные результаты освоения учебного предмета:**

**Учащиеся узнают:**

-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;

**Учащиеся научатся:**

-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 самостраховки;

-Выполнять комплексы упражнений 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;

**Практическая деятельность**:

-Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;

-Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;

-Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты:

**здоровьесберегающая.**

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

-словесный;

-демонстрации;

-разучивания упражнений;

-совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

-игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся: **урок.**

**Содержание учебного предмета.**

**Знания о физической культуре (теоретический материал)**

Примечание: материал раздела вариативной части «Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности», рассматривается на каждом уроке в течение учебного года в ходе подготовительной и заключительной части урока и не выносятся в тему отдельного урока.

**Понятия о физической культуре.**

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

**Основные способы передвижения, требования к местам занятий.**

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики. Упражнения с мячами. Игры с мячом. Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов. Лазание. Общие правила для лазания. Плавание. Общие правила плавания. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

**Элементарные знания о строении человеческого тела.**

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног. Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

**Правила оказания первой помощи:**

– при растяжении связок и ушибах;

– при вывихах;

– при переломах;

– при кровотечении;

– при сотрясении мозга.

**Профилактика травматизма.**

Правила безопасности при метании. Правила безопасности игры с мячом.Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки. Правила поведения на водоеме. Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

**Представления о физических качествах.**

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног. Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

**Самоконтроль.**

Определение нагрузки. Определение пульса.

**Общеразвивающие упражнения.**

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты). Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах. Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны. Движения туловищем. Наклоны, повороты. Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

**10 класс.**

**Легкая атлетика(18 ч).**

Техника безопасности на уроках физической культуры и л/а. Высокий и низкий старт. Низкий старт и стартовый разбег. Спортивная игра «футбол». Бег с ускорениями 2-3х60-80 метров. Спортивная игра «футбол». Эстафетный бег. Соревнования в эстафетном беге 4х100м. Бег на результат 100 метров. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин. Смешанное передвижение. Соревнования в беге на 60м Прыжок в длину разбега с 11–13 беговых шагов. Прыжок в длину разбега с 13–15 беговых шагов. Двойной и тройной прыжок с 3-5 шагов разбега. Соревнования в прыжках в длину. Прыжок в длину с полного разбега. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридоре 10 м. Метание теннисного мяча и мяча 150 г с ускоренного и полного разбега на дальность в коридоре 10 м. Соревнования в метании мяча 150г. Метание гранаты 500-700 грамм с 4-5 бросковых шагов. Метание гранаты 500-700 грамм на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Соревнования в метании гранаты. Прыжки в высоту с бокового разбега 30-350 способом «перешагивание». Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 9–11 шагов разбега. Спортивная игра «футбол».

**Спортивные игры. Баскетбол (9 ч).**

Ведение мяча. Игра в баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча. Соревнования по баскетболу. Бросок двумя руками от головы. Игра баскетбол. Ловля и передача мяча. Нападение быстрым прорывом. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра.

**Гимнастика с элементами акробатики (18 ч).**

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Кувырки вперед и назад – девушки. Длинный кувырок с трех шагов - юноши. Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши. Гимнастическая эстафета. Стойка на лопатках – (Д). Стойка на руках с помощью – (Ю). Кувырки вперед и назад – девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см - юноши. Соревнования в гимнастических эстафетах. Поворот боком – юноши. Сед углом – девушки. Акробатическая комбинация. Вис прогнувшись, согнувшись. Сзади переход в упор-(Ю).Соскок вперед и назад с поворотом-(Д). Подтягивание. Соревнования в подтягивании в висе. Комбинация из 5 элементов. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Акробатическая комбинация из 6 элементов. Прыжок боком – девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину – юноши. Прыжок углом – девушки, прыжок ноги врозь – юноши. Прыжок боком – девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину – юноши. Прыжок углом –девушки, прыжок ноги врозь –юноши. Лазание по канату. Опорный прыжок. Гимнастическая эстафета.

**Спортивные игры. Баскетбол (3 ч).**

Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением. Игра баскетбол. Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления. Учебно-тренировочная игра с совершенствованием технико-тактических действий.

**Лыжная подготовка (18 ч).**

ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный. Игры на лыжах. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 -3 км. Соревнования на дистанции 2 км.

Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход Соревнование на дистанции 3 км. Преодоление контр уклонов. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 -3 км. Соревнование на дистанции 4 км. Торможения «плугом». Торможения «упором» Соревнование на дистанции 5 км. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Прохождение дистанции 2-3 км. в среднем темпе Соревнование на дистанции 5 км. Прохождение дистанции 3 км и 5 км.

**Спортивные игры. Баскетбол (9 ч).**

Ведение мяча. Игра баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча Соревнования по баскетболу. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы. Ловля и передача мяча Соревнования по баскетболу. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра. Соревнования по баскетболу.

**Спортивные игры. Волейбол (18 ч).**

Нижняя прямая подача Игра волейбол. Передачи мяча сверху. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Соревнования по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Групповое блокирование. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра с заданием по технико-тактической подготовке. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра с заданием. Прямой нападающий удар через сетку. Учебно-тренировочная игра. Соревнование по волейболу.

**Легкая атлетика (12 ч).**

Прыжки в высоту способом перешагивания Спортивная игра «футбол». Прыжки в высоту способом перешагивания с 9–11 шагов разбега. Метание гранаты. Соревнования в метании гранаты. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Эстафетный бег. Бег на результат 100 метров. Соревнования в беге на 100 м. Бег на результат 100 метров. Соревнования в беге на 100 м. Эстафетный бег. Соревнования в эстафетном беге 4х100м. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин. Соревнования в беге на 60м. Смешанное передвижение. Бег по пересеченной местности Спортивная игра «футбол». Бег 2000, 3000 метров.

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**прохождения учебного материала по физической культуре**

**для учащихся 10 класса.**

**Задачи:**

**1.**Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

**2.**Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

**3.**Расширение двигательного опыта посредством овладения но­выми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

**4.**Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

**5.**Формирование знаний о закономерностях двигательной ак­тивности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выпол­нении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

**6.**Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

**7.**Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

**8.Д**альнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программ | Часы | **Четверти** | | | | | | | | | |
| **I** | | **II** | | **III** | | | **IV** | | |
| **Н о м е р а у р о к а** | | | | | | | | | |
| **1 -18** | **19 -27** | **28- 45** | **46- 48** | **49- 66** | **67- 75** | **76- 78** | **79- 93** | **94- 102** | **103-105** |
| **1. Базовая часть** | **87** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Основы знаний |  | В процессе уроков | | | | | | | | | |
| 2. Легкая атлетика | 27 | **18** |  |  |  |  |  |  |  | **9** |  |
| 3. Спортивные игры (баскетбол) | 21 |  | **9** |  | **3** |  | **9** |  |  |  |  |
| 4. Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |  | **18** |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Лыжная подготовка | 18 |  |  |  |  | **18** |  |  |  |  |  |
| 6. Спортивные игры (волейбол) | 3 |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |
| **II. Вариативная часть** | **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Спортивные игры (волейбол) | 15 |  |  |  |  |  |  |  | **15** |  |  |
| 2. Легкая атлетика | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| **Сетка часов** | **105** | **27** | | **21** | | **30** | | | **27** | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

**Общее количество часов на учебный год - 105**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел. Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | |
| **По плану** | **Фактически** |
|  | **Легкая атлетика** | **18** |  |  |
| **1** | Техника безопасности на уроках физической культуры и л/а. Высокий и низкий старт | **1** |  |  |
| **2** | Низкий старт и стартовый разбег. Спортивная игра «футбол». | **1** |  |  |
| **3** | Бег с ускорениями 2-3х60-80 метров. Спортивная игра «футбол». | **1** |  |  |
| **4** | Эстафетный бег. Соревнования в эстафетном беге 4х100м. | **1** |  |  |
| **5** | Бег на результат 100 метров. Спортивная игра «футбол». | **1** |  |  |
| **6** | Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин. Спортивная игра «футбол». | **1** |  |  |
| **7** | Смешанное передвижение. Соревнования в беге на 60м. | **1** |  |  |
| **8** | Прыжок в длину разбега с 11–13 беговых шагов. Спортивная игра «футбол». | **1** |  |  |
| **9** | Прыжок в длину разбега с 13–15 беговых шагов. Спортивная игра «футбол». | **1** |  |  |
| **10** | Двойной и тройной прыжок с 3-5 шагов разбега. Соревнования в прыжках в длину. | **1** |  |  |
| **11** | Прыжок в длину с полного разбега. Спортивная игра «футбол». | **1** |  |  |
| **12** | Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридоре 10 м. Спортивная игра «футбол». | **1** |  |  |
| **13** | Метание теннисного мяча и мяча 150 г с ускоренного и полного разбега на дальность в коридоре 10 м. Соревнования в метании мяча 150г. | **1** |  |  |
| **14** | Метание гранаты 500-700 грамм с 4-5 бросковых шагов. Спортивная игра «футбол». | **1** |  |  |
| **15** | Метание гранаты 500-700 грамм на дальность. Спортивная игра «футбол». | **1** |  |  |
| **16** | Прыжки в высоту способом «перешагивания». Соревнования в метании гранаты. | **1** |  |  |
| **17** | Прыжки в высоту с бокового разбега 30-350 способом «перешагивание» Спортивная игра «футбол». | **1** |  |  |
| **18** | Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 9–11 шагов разбега. Спортивная игра «футбол». | **1** |  |  |
|  | **Спортивные игры (баскетбол)** | **9** |  |  |
| **19** | Ведение мяча. Игра в баскетбол. | **1** |  |  |
| **20** | Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игра в баскетбол. | **1** |  |  |
| **21** | Передачи мяча. Соревнования по баскетболу. | **1** |  |  |
| **22** | Передачи мяча. Соревнование по баскетболу | **1** |  |  |
| **23** | Бросок двумя руками от головы. Игра баскетбол | **1** |  |  |
| **24** | Ловля и передача мяча Игра баскетбол | **1** |  |  |
| **25** | Нападение быстрым прорывом. Соревнование по баскетболу | **1** |  |  |
| **26** | Нападение быстрым прорывом. Игра баскетбол. | **1** |  |  |
| **27** | Учебно-тренировочная игра | **1** |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |  |  |
| **28** | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Кувырки вперед и назад – девушки. Длинный кувырок с трех шагов - юноши. | **1** |  |  |
| **29** | Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши. Гимнастическая эстафета. | **1** |  |  |
| **30** | Стойка на лопатках – (Д). Стойка на руках с помощью – (Ю) Гимнастическая эстафета. | **1** |  |  |
| **31** | Кувырки вперед и назад – девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см - юноши. Соревнования в гимнастических эстафетах | **1** |  |  |
| **32** | Поворот боком –юноши. Сед углом – девушки. Гимнастическая эстафета | **1** |  |  |
| **33** | Акробатическая комбинация. Гимнастическая эстафета | **1** |  |  |
| **34** | Вис прогнувшись, согнувшись. Сзади переход в упор-(Ю).Соскок вперед и назад с поворотом-(Д). Соревнования в гимнастических эстафетах. | **1** |  |  |
| **35** | Акробатическая комбинация. Гимнастическая эстафета. | **1** |  |  |
| **36** | Подтягивание. Гимнастическая эстафета | **1** |  |  |
| **37** | Акробатическая комбинация. Соревнования в подтягивании в висе | **1** |  |  |
| **38** | Комбинация из 5 элементов. Гимнастическая эстафета | **1** |  |  |
| **39** | Акробатическая комбинация из разученных элементов Гимнастическая эстафета | **1** |  |  |
| **40** | Акробатическая комбинация из 6 элементов. Соревнования в гимнастических эстафетах. | **1** |  |  |
| **41** | Прыжок боком – девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину – юноши. Гимнастическая эстафета | **1** |  |  |
| **42** | Прыжок углом –девушки, прыжок ноги врозь –юноши. Гимнастическая эстафета | **1** |  |  |
| **43** | Прыжок боком – девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину – юноши. Соревнования в гимнастических эстафетах | **1** |  |  |
| **44** | Прыжок углом –девушки, прыжок ноги врозь –юноши.  Лазание по канату. Гимнастическая эстафета | **1** |  |  |
| **45** | Опорный прыжок. Гимнастическая эстафета | **1** |  |  |
|  | **Спортивные игры (баскетбол)** | **3** |  |  |
| **46** | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением. Игра баскетбол | **1** |  |  |
| **47** | Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления. Игра баскетбол | **1** |  |  |
| **48** | Учебно-тренировочная игра с совершенствованием технико-тактических действий. | **1** |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** |  |  |
| **49** | ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход | **1** |  |  |
| **50** | Одновременный двухшажный. Игры на лыжах | **1** |  |  |
| **51** | Переход с одного хода на др. Игры на лыжах | **1** |  |  |
| **52** | Прохождение дистанции 2 -3 км. Соревнования на дистанции 2 км | **1** |  |  |
| **53** | Попеременный двухшажный ход Игры на лыжах | **1** |  |  |
| **54** | Одновременный одношажный ход Игры на лыжах | **1** |  |  |
| **55** | Одновременный бесшажный ход Соревнование на дистанции 3 км | **1** |  |  |
| **56** | Преодоление контр уклонов Игры на лыжах | **1** |  |  |
| **57** | Попеременный четырехшажный ход Игры на лыжах | **1** |  |  |
| **58** | Прохождение дистанции 2 -3 км. Соревнование на дистанции 4 км | **1** |  |  |
| **59** | Торможения «плугом» Игры на лыжах | **1** |  |  |
| **60** | Преодоление контр уклонов Игры на лыжах | **1** |  |  |
| **61** | Торможения «упором» Соревнование на дистанции 5 км | **1** |  |  |
| **62** | Спуски и подъемы. Игры на лыжах | **1** |  |  |
| **63** | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе Игры на лыжах | **1** |  |  |
| **64** | Прохождение дистанции 2-3 км. в среднем темпе Соревнование на дистанции 5 км | **1** |  |  |
| **65** | Преодоление контр уклонов Игры на лыжах | **1** |  |  |
| **66** | Прохождение дистанции 3 км и 5 км. Игры на лыжах | **1** |  |  |
|  | **Спортивные игры – 9 часов (баскетбол)** |  |  |  |
| **67** | Ведение мяча. Игра баскетбол | **1** |  |  |
| **68** | Ведение мяча с изменением высоты отскока Игра баскетбол. | **1** |  |  |
| **69** | Передача мяча Соревнования по баскетболу | **1** |  |  |
| **70** | Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках Игра баскетбол. | **1** |  |  |
| **71** | Бросок двумя руками от головы Игра баскетбол. | **1** |  |  |
| **72** | Ловля и передача мяча Соревнования по баскетболу | **1** |  |  |
| **73** | Нападение быстрым прорывом Игра баскетбол. | **1** |  |  |
| **74** | Нападение быстрым прорывом Игра баскетбол. | **1** |  |  |
| **75** | Учебно-тренировочная игра. Соревнования по баскетболу. | **1** |  |  |
|  | **Спортивные игры (волейбол)** | **18** |  |  |
| **76** | Нижняя прямая подача Игра волейбол | **1** |  |  |
| **77** | Передачи мяча сверху Игра волейбол | **1** |  |  |
| **78** | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Соревнования по волейболу | **1** |  |  |
| **79** | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Игра волейбол | **1** |  |  |
| **80** | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели Игра волейбол | **1** |  |  |
| **81** | Групповое блокирование Соревнование по волейболу | **1** |  |  |
| **82** | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели Игра волейбол | **1** |  |  |
| **83** | Передача мяча сверху двумя руками. Игра волейбол | **1** |  |  |
| **84** | Прямой нападающий удар через сетку Соревнование по волейболу | **1** |  |  |
| **85** | Учебная игра с заданием по технико-тактической подготовке. | **1** |  |  |
| **86** | Групповое блокирование Игра волейбол | **1** |  |  |
| **87** | Верхняя прямая подача Соревнование по волейболу | **1** |  |  |
| **88** | Верхняя прямая подача Соревнование по волейболу | **1** |  |  |
| **89** | Учебно-тренировочная игра с заданием. | **1** |  |  |
| **90** | Прямой нападающий удар через сетку Игра волейбол | **1** |  |  |
| **91** | Учебно-тренировочная игра Соревнование по волейболу | **1** |  |  |
| **92** | Групповое блокирование. Игра волейбол | **1** |  |  |
| **93** | Учебно-тренировочная игра с заданием. | **1** |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |  |  |
| **94** | Прыжки в высоту способом перешагивания Спортивная игра «футбол» | **1** |  |  |
| **95** | Прыжки в высоту способом перешагивания с 9–11 шагов разбега. Спортивная игра «футбол» | **1** |  |  |
| **96** | Метание гранаты. Соревнования в метании гранаты | **1** |  |  |
| **97** | Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Спортивная игра «футбол» | **1** |  |  |
| **98** | Эстафетный бег Спортивная игра «футбол» | **1** |  |  |
| **99** | Бег на результат 100 метров. Соревнования в беге на 100 м | **1** |  |  |
| **100** | Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории. Спортивная игра «футбол» | **1** |  |  |
| **101** | Эстафетный бег. Соревнования в эстафетном беге 4х100м. | **1** |  |  |
| **102** | Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин. Соревнования в беге на 60м. | **1** |  |  |
| **103** | Смешанное передвижение. Спортивная игра «футбол». | **1** |  |  |
| **104** | Бег по пересеченной местности Спортивная игра «футбол» | **1** |  |  |
| **105** | Бег 2000, 3000 метров. | **1** |  |  |