

Муниципальное образовательное учреждение
Коломенская средняя общеобразовательная школа

«Согласовано» на
заседании ШМО

Протокол № 1 от «25»
августа 2017г.

«Согласовано» зам.
директора по УР

 /Н.А.Фельдман/
«28 » августа 2017 г.

«Утверждено»
приказом директора
МОУ Коломенской
СОШ
№ 80-од/01/01
сентября 2017



Рабочая программа
по физической культуре 10 класс
(базовый уровень)

Составитель: Кабин Александр Давыдович,
учитель высшей квалификационной категории

2017 год

Коломенский муниципальный район

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе нормативных документов:

- Концепция модернизации Российского образования;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Концепция содержания непрерывного образования
- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»;
- Основной образовательной программы среднего общего образования на 2017-19г. утверждённой приказом директора школы от 01.09.2017г. № 80-ОД;
- Положение о Рабочей программе утверждённой приказом директора школы от 01.09.2017г. № 80-ОД;
- ;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016.

Структура рабочей программы:

Пояснительная записка.

1. Содержание учебного материала.
2. Требования к уровню развития учащихся, оканчивающих среднюю школу.
3. Требования к уровню физического развития учащихся оканчивающих 10-11 класс;
4. Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»
5. Календарно-тематическое планирование для учащихся 10 класса.

Характеристика учебного предмета

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждом триместре принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Место в базисном и учебном плане школы

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МОУ Коломенской сош учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится до 105 часов в год при трёхразовых занятиях в неделю.

Спортивные игры (волейбол)	18				3	12				3		
Лыжная подготовка	18						18					
Вариативная часть	27											
Подвижные игры	6	3										3
Лёгкая атлетика	6								6			
Лыжная подготовка	6						3	3				
Спортивные игры (волейбол)	9									9		
Всего часов	102	36			33			33				

Требования к уровню знаний учащихся по физической культуре, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснить:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

- Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
- Приемы массажа и самомассажа.

- Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
- Дозировка физической нагрузки

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки, способности:

- Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.
- В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
- Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши).
- Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.
- Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

- Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.
- Организации досуга и здорового образа жизни.
- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

- Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.
- Критически оценивать собственные достижения

- Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности. Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы “Физическая культура для учащихся 1-11-х классов” Москва. Просвещение 2016г.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

Отметка “5”: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка “4”: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

Отметка “3”: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряжённо (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка “2”: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

Отметка “1”: отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведётся карта учёта динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся (таблица №1).

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определённых двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесённым по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнений.

Актуальность программы

Настоящая программа включает в себя содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Третий час направлен на увеличение двигательной активности учащихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс.

3. Требования к уровню физической подготовленности

Уровень физической подготовленности учащихся 16–17 лет (10 класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	16	5,2	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
		17	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	16	9,	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
		17	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3	Прыжок в длину с места (см)	16	160 175	180–195	210	145	160–180	200
		17		190–205	220	155	165–185	205
4	6 минутный бег (м)	16	1050	200–1300	1450	850	1000–1150	1250
		17	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300
5	Наклон вперед из положения сидя, см	16	3 4	7-9	11 12	7	12-14	20
		17		8-10		7	12-14	20
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	16	2	6-7	9			
		17	3	7-8	10	5 5	13-15 12-13	17 16

4. Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек) (см. Табл. 4).

Таблица 4

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.	Д

1.2	М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.	Ф
1.3	Рабочая программа по физической культуре 2017-18	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 2014г.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П

5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч гимнастический	Д
5.15	Рулетка измерительная	К
5.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.17	Лыжи (с креплениями и палками)	П
5.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.19	Сетка волейбольная	Д
5.20	Аптечка	Д

Календарно-тематическое планирование по курсу физическая культура 10 класс

№ п/п	№ урока	Что пройдено на уроке	Домашнее задание	Дата по плану	Дата фактического проведения
1 триместр					
л/атлетика - 19 часов					
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры	Начать ведение дневника самонаблюдений.	04.09	
2	2	Тестирование бег 30 м.	Комплекс домашнего задания. Комплекс утренней гимнастики	06.09	
3	3	Бег на короткие дистанции	Подтягивание	07.09	
4	4	Обучение метанию гранаты. Челночный бег 3x10метров. Бег в равномерном темпе 12 мин	Кроссовая подготовка	11.09	
5	5	Метание гранаты на дальность. Комплекс специальных беговых упражнений	Поднимание туловища	13.09	
6	6	Оценить технику бега на короткие дистанции. Бег 1000 метров	Наклон вперед из положения сидя	14.09	
7	7	Метание гранаты на дальность	Отжимание	18.09	
8	8	Тестирование бега на 2000 и 3000 метров.	Имитация метания гранаты.	20.09	
9	9	Прыжки в длину с разбега.	Прыжки в длину с	21.09	

			разбега		
10	10	Прыжки в длину с разбега.		25.09	
11	11	Равномерный бег. Развитие выносливости	Прыжки в длину с разбега	27.09	
12	12	Тестирование шестиминутного бега.	Прыжки со скакалкой	28.09	
13	13	Равномерный бег до 10 мин. Развитие выносливости.	Прыжки со скакалкой	02.10	
14	14	Тестирование прыжка в длину с места.	Повторить акробатические упражнения	04.10	
15	15	Бросок малого мяча на точность.	Повторить акробатические упражнения	05.10	
16	16	Броски малого мяча на точность из разных ИП.	Подтягивание	09.10	
17	17	прыжки в высоту	Поднимание туловища	11.10	11.10 замена
18	18	Прыжки в высоту с разбега.	Отжимание	12.10	
19	19	прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	Наклон вперед из положения сидя	16.10	
		Единоборства.			
20	1	Единоборства. Техника безопасности на уроках единоборства.	Отжимание в упоре сзади	18.10	
21	2	Самостраховка в единоборствах	Стойка на руках.	19.10	
22	3	прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	Комбинация акробатических упражнений.	16.10	
23	4	Единоборства. Техника безопасности на уроках единоборства.	Прыжки со скакалкой	18.10	
24	5	Самостраховка в единоборствах	Прыжки со скакалкой	19.10	
25	6	Приёмы борьбы лёжа. Разновидности единоборств.	Развитие физических качеств	23.10	
26	7	Приёмы борьбы лёжа. разновидности разминки.	Развитие физических качеств	25.10	
27	8	Приёмы борьбы стоя.	Комбинация акробатических упражнений.	26.10	
		Гимнастика			
28	1	Совершенствование упражнений на брусьях. Освоение техники опорного прыжка через коня	Прыжок прогнувшись	09.11	
29	2	техника опорного прыжка через коня в длину и ширину	Прыжок прогнувшись	13.11	
30	3	Совершенствование техники опорного прыжка (юноши, девушки)	Прыжок прогнувшись	15.11	
31	4	Совершенствование техники опорного прыжка (юноши, девушки)	Имитация передач мяча	16.11	
32	5	Оценить технику опорного прыжка	Имитация передач мяча	20.11	
33	6	Эстафета с элементами акробатики и гимнастических упражнений на снарядах	Имитация передач мяча	22.11	
34	7	Оценить технику упражнений на брусьях		23.11	
		Спортивные игры (волейбол) – 15 часов			

35	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Развитие волейбола в России	Перемещения игрока без мяча.	27.11	
36	2	Предупреждение травматизма во время занятий спортивными играми. Совершенствование верхней и нижней передач	Перемещения игрока без мяча.	29.11	
37	3	Перемещение игрока без мяча. Сочетание верхней и нижней передач	Перемещения игрока без мяча.	30.11	
		2 триместр			
38	4	Совершенствование передач мяча через сетку в колонне	Подтягивание	30.11	
39	5	Совершенствование техники приема мяча снизу. Освоение техники прямой верхней подачи	Поднимание туловища	04.12	
40	6	Совершенствование техники подач мяча. Оценить технику верхней передачи на точность	Отжимание	06.12	
41	7	Совершенствование приема мяча снизу. Двухсторонняя игра 3x3; 4x4	Наклон вперед из положения сидя	07.12	
42	8	Оценить технику приема мяча снизу. Совершенствование подач мяча	Отжимание в упоре сзади	11.12	
43	9	Совершенствование подач мяча. Тактика игры в зоне № 3	Развитие физических качеств	13.12	
44	10	Освоение техники нападающего удара. Групповые и командные взаимодействия игроков.	Развитие физических качеств	14.12	
45	11	Оценить технику подачи мяча. Совершенствование нападающего удара	Развитие физических качеств	18.12	
6	12	Совершенствование нападающего удара. Освоение техники парного блокирования	Имитация блокировая.	20.12	
47	13	Оценить технику нападающего удара. Страховка игрока в игре.	Имитация блокировая.	21.12	
48	14	Оценить технику блокирования. Тактика игры в зоне № 2, 4	Подготовка лыжного инвентаря.	25.12	
49	15	Тактические действия игроков в защите. Групповые и командные действия	Подготовка лыжного инвентаря.	27.12	
50	16	Тактические действия игроков в игре волейбол 4x4	Подготовка лыжного инвентаря.	28.12	
		Лыжная подготовка – 21 час			
49	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Личная гигиена после занятий на лыжах	Скользкий шаг	11.01	
50	2	Техника попеременного двухшажного лыжного хода. Техника отталкивания лыжными палками		15.01	
51	3	Оценить технику попеременного двухшажного лыжного хода. Спуск в основной стойке	Двухопорное скольжение	17.01	
52	4	Техника одновременного безшажного лыжного хода. Техника отталкивания лыжными палками	Попеременный двухшажный ход	17.01	
53	5	Освоение техники спуска с преодолением препятствий. Освоение техники поворота переступанием		22.01	
54	6	Совершенствование техники спуска в низкой	Двухопорное	24.01	

		стойке. Технологии применения лыжной мази	скольжение		
55	7	Оценить технику спуска в основной стойке. Одновременный безшажный лыжный ход	Полу-коньковый ход	24.01	
56	8	Техника двух опорного скольжения. Спуск в шеренгах		29.01	
57	9	Освоение техники конькового хода без палок. Прохождение отрезков до 30 м	Подъем «Елочкой» с ускорением	31.01	
58	10	Совершенствование конькового хода. Передвижение на лыжах по пересеченной местности	Спуск в основной стойке переступанием	31.01	
59	11	Оценить технику конькового хода. Совершенствование техники одновременного безшажного хода		05.02	
60	12	Техника преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Предупреждение обморожения	Полу-коньковый лыжный ход	07.02	
61	13	Оценить технику одновременного безшажного лыжного хода	Торможение «плугом»	07.02	
62	14	Лыжный спринт. Тактика финиширования. Одновременный одношажный лыжный ход (стартовый вариант)		12.02	
63	15	Передвижение на лыжах до 5 км без учета времени. Тактика спортсмена на дистанции	Спуск с изменением стойки	14.02	
64	16	Оценить технику спусков с изменением стойки	Поворот «упором»	14.02	
65	17	Оценить технику поворотом переступания		19.02	
66	18	Передвижение на лыжах 60 мин в равномерном темпе. Оценить тактику применения лыжного хода на пересеченной местности	Торможение на лыжах	21.02	
67	19	Тактика лыжных гонок: распределение сил	Лыжные прогулки	21.02	
68	20	Тактика лыжных гонок: лидирование		26.02	
69	21	Тактика лыжных гонок: финиширование	Лыжные прогулки	28.02	
70	22	Тактика лыжных гонок: Стартовый разбег, движение по дистанции	Лыжные прогулки	28.02	
		3 триместр			
		Лыжная подготовка – 3 часа			
71	22	Техника безопасности при проведении лыжных походах. Первая помощь при травмах	Прыжки на месте	05.03	
72	23	Перемещение на лыжах более 5 км. Оборудование стоянки в походе.		07.03	
73	24	Первая помощь при обморожении.	Прыжки на месте	07.03	
		Л/атлетика – 6 часов			
74	1	Техника безопасности по легкой атлетике. Виды прыжков в высоту с разбега	Прыжки со скакалкой	12.03	
75	2	Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».		14.03	
76	3	Прыжки в длину с места. Комплекс упражнений на силу ног. Подтягивание	Имитация прыжка (перешагивание)	14.03	
77	4	Прыжки в высоту с учетом результата	Имитация прыжка (перешагивание)	19.03	
78	5	Круговая тренировка. Развитие силы ног. Прыжки со скакалкой	Прыжки на месте	21.03	
79	6	Прыжки в длину с места		21.03	

		Спортивные игры (волейбол) 12 часов			
80	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Изменение правил игры в волейбол. Передача мяча над собой, у стены, в парах	История игры в волейбол	04.04	
80	2	Совершенствование техники передачи мяча вдоль сетки. Оценить технику отжимания	Имитация выхода на мяч	05.04	
81	3	Совершенствование техники передачи мяча вдоль сетки.	Имитация выхода на мяч	09.04	
82	4	Обучение техники верхней боковой подачи	Имитация нижней передачи	11.04	
83	5	Оценить технику приема мяча снизу. Совершенствование подач мяча	Имитация передачи мяча	12.04	
84	6	Совершенствование подач мяча. Освоение техники игры у сетки «кулаком»	Нижняя прямая подача	16.04	
85	7	Оценить технику подач. Техника передач сверху, за спину	Нижняя прямая подача	18.04	
86	8	Освоение техники парного блокирования. Командные действия в нападении	Подтягивание	19.04	
87	9	Оценить технику парного блокирования. Командные действия в нападении	Поднимание туловища	23.04	
88	10	Игра по упрощённым правилам волейбола	Отжимание	25.04	
89	11	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и в нападении.	Наклон вперед из положения сидя	26.04.	
90	12	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и в нападении.	Отжимание в упоре сзади	28.04	
		Л/атлетика – 9 часов			
91	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Виды метания	Кроссовая подготовка	03.05	
92	2	Освоение техники передачи эстафет	Ускорение до 60 м	07.05	
93	3	Бег на развитие выносливости до 12 мин. Тактика бега на длинные дистанции	Техника безопасности в походе	10.05	
94	4	Оценить технику бега на длинную дистанцию. Техника метания гранаты	Техника безопасности на водоемах	14.05	
95	5	Совершенствование метания гранаты. Оценить технику бега на короткие дистанции	Техника безопасности при разведении костра	16.05	
96	6	Оценить технику метания гранаты. Техника прыжка в длину «согнув ноги»	Закаливающие процедуры	17.05	
97	7	Оценить технику прыжка в длину «согнув ноги». Мониторинг физических качеств – подтягивание	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе	21.05	
98	8	Оценить технику бега на дистанцию 2000 и 3000 м. Мониторинг физических качеств – выносливость	Полоса препятствий	23.05	
99	9	Мониторинг физических качеств – гибкость. Полоса препятствий	Полоса препятствий	24.05	
		Подвижные и народные игры-3ч.			
100	1	Игра Лапта. Мониторинг физических качеств – сила.	Плавание в открытом водоёме.	28.05	

Лист коррекции программы

дата	тема	основание