

Согласовано

Заместитель директора по УВР

 /Крылова Т.В./



Директор  /Репин А.Э./

Утверждаю

Приказ № 57 от 30.08 2024 г.

Рабочая программа  
по Физической культуре

10 класс

Рассмотрено и принято на заседании

ШМО учителей физкультуры,

ОБЖ и музыки

Руководитель:  /Борисов Э.В./

Протокол № 1 от 31 августа 2024года

Составитель:

Борисов Э.В.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для учащихся 10 класса разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013). В соответствии с ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его преподавание отводится: 68 часов в год.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**Цель:** является формирование и развитие разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления 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;
- выработка 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 и обучение основам психической саморегуляции.

### Формы контроля

Содержание, формы и периодичность текущего контроля определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса. Основными формами текущего контроля является тестирование. Промежуточная аттестация запланирована в форме тестирования.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС ООО: **Личностные:**

-наличие чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

-наличие уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

-наличие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

-наличие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

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

- наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

### Метапредметные:

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

-определять наиболее эффективные способы достижения результата,

- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять общую цель и пути ее достижения;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные:**

Требования к уровню подготовки учащихся за курс 10 класса. В результате изучения физической культуры в 10 классе учащийся **должен знать и понимать**:

- правовые основы физической культуры и спорта;
- понятие о физической культуре личности;
- физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;
- правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- основные формы и виды физических упражнений;
- особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями;
- адаптивная физическая культура;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности;
- организация и проведение спортивно-массовых соревнований;
- понятие телосложения и характеристика его основных типов;
- способы регулирования массы тела человека;
- вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры;
- современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- современное олимпийское и физкультурно- массовое движения.

### **Уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
  - использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
  - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **3. Содержание учебного предмета**

#### **Тема 1. Знания о физической культуре**

Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)

Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.

Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.

Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей).

Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.

Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация. Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки.

Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб. Основная

направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов).

Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.

Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования.

Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.

Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.

Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств.

Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.

## **Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение занятий физической культурой.*

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

## **Тема 3. Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

## **Тема 4. Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Освоение и совершенствование висов и упоров: Пройденный в

предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, про-гнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки). Освоение и совершенствование опорных прыжков: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см(юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)(девушки). Освоение и совершенствование акробатических упражнений: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов(юноши). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов(девушки).

*К.Р. Сдача контрольных нормативов.*

**Тема 5. Легкая атлетика.** Совершенствование техники спринтерского бега( высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег) Совершенствование техники длительного бега (бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м)(юноши) Бег в равномерном и переменном тем-пе 15—20 мин, бег на 2000 м (девушки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега(девушки). Совершенствование техники метания в цель и на дальность: Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (юноши). Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (девушки).

*К.Р. Сдача контрольных нормативов.*

## **Тема 6. Спортивные игры**

**Баскетбол.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники бросков мяча (варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)). Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощённым правилам баскетбола, игра по правилам)

**Волейбол.** Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных

действий. Совершенствование тактики игры. Владение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

### **Тема 7. Лыжная подготовка**

Освоение техники лыжных ходов: Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши).

**Требования к уровню подготовки обучающихся в соответствии с установленными требованиями, установленные стандартом.** В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета обучающиеся по окончании школы достигнут следующего уровня развития.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

## **4. Тематическое планирование**

| № п/п    | Вид программного материала | Класс                   |
|----------|----------------------------|-------------------------|
|          |                            | 9                       |
| <b>1</b> | <b>Базовая часть</b>       | <b>48</b>               |
|          | Основы знаний              | <b>В процессе урока</b> |
|          | Легкая атлетика            | 16                      |
|          | Гимнастика                 | 14                      |
|          | Спортивные игры            | 18                      |
| <b>2</b> | <b>Вариативная часть</b>   | <b>20</b>               |
|          | Лыжная подготовка          | 20                      |
|          | <b>Всего</b>               | <b>68</b>               |

## 5. Календарно- тематическое планирование

| № п/п | Кол-во часов | Тема уроков   | План | Факт. |
|-------|--------------|---|------|-------|
| 1     | 1            | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м. |      | 4.09  |
| 2     | 1            | Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки.                                     |      | 5.09  |
| 3     | 1            | Бег 30 м тест Техника передачи эстафетной палочки.  |      | 11.09 |
| 4     | 1            | Прыжок в длину с разбега согнув ноги.   |      | 12.09 |
| 5     | 1            | Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Тест бег 100 м  |      | 18.09 |
| 6     | 1            | Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель                                     |      | 19.09 |
| 7     | 1            | Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель.                                    |      | 26.09 |
| 8     | 1            | Кросс 2000 м(девушки), 3000 м(юноши)  |      | 27.09 |
| 9     | 1            | Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.             |      |       |
| 10    | 1            | Ловля и передачи мяча   |      |       |
| 11    | 1            | Ведение мяча  |      |       |
| 12    | 1            | Броски мяча в кольцо после ведения  |      |       |
| 13    | 1            | Вырывание и выбивание мяча  |      |       |
| 14    | 1            | Тактика игры в защите   |      |       |
| 15    | 1            | Тактика игры в нападении  |      |       |
| 16    | 1            | Учебная игра 3х3, 5х5   |      |       |
| 17    | 1            | Учебная игра 3х3, 5х5   |      |       |
| 18    | 1            | Техника безопасности на уроках гимнастики   |      |       |
| 19    | 1            | Юноши: : Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см<br>Девушки: кувырок назад в полушпагат      |      |       |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 20 | 1 | Юноши: стойка на руках с помощью<br>Девушки: с моста переход на одно колено  |  |  |
| 21 | 1 | Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью.<br>Девушки: Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках.   |  |  |
| 22 | 1 | Акробатическая комбинация  |  |  |
| 23 | 2 | Перекладина, брусья<br>Юноши: подъём в упор силой<br>Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь   |  |  |
| 24 | 1 | Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, вис на подколенках, опускание в упор присев<br>Девушки: переворот в упор махом и толчком   |  |  |
| 25 | 1 | Юноши: Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.<br>Девушки: упор присев на одной ноге, соскок махом   |  |  |
| 26 | 1 | Соединение на перекладине и брусьях из 2-3 элементов   |  |  |
| 27 | 1 | Опорный прыжок<br>Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см<br>Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) |  |  |
| 28 | 1 | Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см<br>Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)                   |  |  |
| 29 | 1 | Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см<br>Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)                   |  |  |
| 30 | 1 | Подтягивание на высокой и низкой перекладине   |  |  |
| 31 | 1 | Наклон вперед из положения стоя  |  |  |
| 32 | 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.<br>Прохождение дистанции до 1км  |  |  |
| 33 | 1 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1км  |  |  |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 34 | 1 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км                                    |  |  |
| 35 | 1 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км                                   |  |  |
| 36 | 1 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км                                     |  |  |
| 37 | 1 | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км                                     |  |  |
| 38 | 1 | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км                                   |  |  |
| 39 | 1 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км                                      |  |  |
| 40 | 1 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км                                      |  |  |
| 41 | 1 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км                         |  |  |
| 42 | 1 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км                         |  |  |
| 43 | 1 | Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км                           |  |  |
| 44 | 1 | Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км                           |  |  |
| 45 | 1 | Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км                      |  |  |
| 46 | 1 | Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км                      |  |  |
| 47 | 1 | Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км                                  |  |  |
| 48 | 1 | Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км                                  |  |  |
| 49 | 1 | Торможение плугом. Прохождение дистанции до 6км  |  |  |
| 50 | 1 | Поворот плугом, переступанием. Прохождение дистанции до 6км                                    |  |  |
| 51 | 1 | Лыжные гонки на 3 км   |  |  |
| 52 | 1 | Техника безопасности на уроках волейбола<br>Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек |  |  |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 53 | 1 | Основная стойка, передвижение  |  |  |
| 54 | 1 | Прямая нижняя подача через сетку   |  |  |
| 55 | 1 | Прямая верхняя подача через сетку  |  |  |
| 56 | 1 | Прием и передача мяча снизу  |  |  |
| 57 | 1 | Прием и передача мяча сверху   |  |  |
| 58 | 1 | Атакующий удар через сетку   |  |  |
| 59 | 1 | Учебная игра   |  |  |
| 60 | 1 | Учебная игра   |  |  |
| 61 | 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.<br>Прыжок в высоту способом «перешагивание»   |  |  |
| 62 | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание»   |  |  |
| 63 | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание»   |  |  |
| 64 | 1 | Бег 60 м. Зачет. Прыжок в длину с разбега согнув ноги  |  |  |
| 65 | 1 | Прыжок в длину с разбега согнув ноги Зачет.<br>Равномерный бег до 10 мин   |  |  |
| 66 | 1 | Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность(юноши)<br><br>Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность.<br>Равномерный бег до |  |  |
| 67 | 1 | Кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).  |  |  |
| 68 | 1 | Подведение итогов четверти года. Задание на каникулы.  |  |  |