

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Рязанской области**

**Управление по образованию и молодёжной политике администрации  
муниципального образования – Ухоловский муниципальный район**

**МБОУ Ухоловская средняя школа**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
школы  
методического совета  
школы  
Протокол № 02 от  
«29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
от «30» августа 2023 г.  
№ 156

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Физическая культура»**

для обучающихся 10 класса (девушки)

на 2023 – 2024 учебный год

Составитель: учитель физической культуры  
Михеев Вячеслав Васильевич

**Ухолово**  
**2023 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- утверждённым в 2012 г. федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (Приказ МОиН РФ № 413 от 17.05.2012, в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613, Минпросвещения РФ от 24.09.2020 N 519, от 11.12.2020 N 712, от 12.08.2022 N 732),
- на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2011 г.

### Общая характеристика учебного предмета.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

*Базовый уровень.*

*Физическая культура и здоровый образ жизни:*

- Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.
- Формы организации занятий физической культурой.
- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Современное состояние физической культуры и спорта в России.
- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность
- Оздоровительные системы физического воспитания.
- Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
- Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

*Физическое совершенствование:*

- Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

- Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет “Физическая культура” является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

**Целью** рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

*Освоение* обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

**Личностные результаты** проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты**

Характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

#### **Предметные результаты**

Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами

технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Программа предусматривает формирование у школьников *универсальных учебных действий*:

***Личностные действия:***

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивость;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

***Регулятивные действия:***

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

***Познавательные действия:***

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

***Коммуникативные действия:***

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера;
- развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

*Рабочая программа обеспечена соответствующим программе учебно-методическим комплексом:*

- учебник: Физическая культура 10-11 классы. В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.: П., 2012г.
- методические рекомендации:
  - Физическая культура 1-11 классы (развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона). М.И.Васильева, И.А. Гордияш и др.- Волгоград: «Учитель», 2010г.
  - Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- М.: «Глобус» 2009 г.

- Физкультурный паспорт (методическое руководство по тест - программе). А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь, Л.А.Захаров, В.А.Кабачков. - М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры, 1998 г.

*Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год при двухразовых занятиях в неделю.*

Предусмотрены следующие *формы, способы и средства оценки результатов обучения:*

- составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
- поиск и использование дополнительной информации;
- аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
- овладение логическими действиями и умственными операциями:
  - установление причинно-следственных связей;
  - сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;
- использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

*Текущий учет* является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 10 классов**

#### ***Знания о физической культуре***

##### *Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

##### *Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

### Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## Физическое совершенствование

### Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе

№ п/ п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	<b><i>Базовая часть</i></b>	<b>52</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Легкая атлетика	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Спортивные игры: баскетбол.	16
2	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<b>18</b>
2.1	Баскетбол	9
2.2	Волейбол	9
	<b>Итого</b>	<b>70</b>



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

#### Легкая атлетика

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.

#### Гимнастика с элементами акробатики

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.

#### Баскетбол

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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС (девушки)

№ урока	Тема урока	Количество часов
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (24 ч)</b>		
<b>1, 10</b>	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90). Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Стартовый разгон.	2
<b>2-3</b>	Бег 30 м с высокого старта (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры.	2
<b>4</b>	Прыжок в длину с места (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развитие выносливости.	1
<b>5</b>	Бег 100 м (учет). Разучивание метания гранаты 500 г.	1
<b>6-7</b>	Совершенствование метания 500 г, развития выносливости	2
<b>8</b>	Метание гранаты 500 г (учет).	1
<b>9, 11</b>	Совершенствование и развитие выносливости и силы.	2
<b>12</b>	Бег 2000м (учет).	1
<b>59-60</b>	Инструктаж по ТБ. Бег 100 м с низкого старта.	2
<b>61</b>	Президентский тест-бег 1000м (учет).	1
<b>62-63</b>	Совершенствование и развитие выносливости, метание гранаты 500 г. с разбега.	2
<b>64</b>	Метание гранаты 500 г с разбега (учет).	1
<b>65</b>	Бег 30м, прыжки в длину с места, (учет).	1

66	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег.	1
67,69	Спринтерский бег. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. бег 30м, 60м.	2
68	Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
70	Игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (12 ч)</b>		
28-29	Правила ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика, акробатические упражнения, наклон вперед сидя на полу, кувырок назад.	2
30-31	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, полушпагат. Игра: волейбол.	2
32	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов.	1
33-34	Упражнения в равновесии на бревне. Наклон вперед сидя на полу (учёт).	2
35	Комбинация упражнений в равновесии. Игра: волейбол.	1
36	Разучивание акробатических соединений из 3-4 элементов.	1
37	Развитие гибкости. Гимнастические упражнения стоя.	1
38	Развитие гибкости. Упражнения сидя и лежа.	1
39	Акробатическое соединение из 3-4 элементов (учёт).	1
<b>БАСКЕТБОЛ (25 ч)</b>		
13-14	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	2
15	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита.	1
16	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1
17	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.	1
18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание ведения и броска. Нападение через заслон.	1
19	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Нападение против зонной защиты.	1
20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции.	1
21	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой из-за спины. Разучивание нападения «тройкой».	1
22	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	1
23	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1
24, 40	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Броски в движении после двух шагов, одной рукой над головой (крюком) с места.	2
25, 41	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	2

<b>26, 43</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	2
<b>27</b>	Тестирование: ведение, передачи, броски с места и в движении	1
<b>44-45</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Финты, обводки, заслоны. Броски в движении после двух шагов.	2
<b>46</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1
<b>47</b>	Ведение мяча, передачи от стены, броски в кольцо.	1
<b>48</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока, правой и левой рукой поочередно. Ведение мяча с переводом под ногой, за спиной.	1
<b>50</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Развитие координационных качеств.	1
<b>ВОЛЕЙБОЛ (9 ч)</b>		
<b>51</b>	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1
<b>52-53</b>	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	2
<b>54</b>	Верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, передача сверху в прыжке, прием мяча снизу после передачи.	1
<b>55</b>	Совершенствование верхней передачи мяча	1
<b>56</b>	Разучивание передачи сверху в прыжке.	1
<b>57</b>	Тактические действия, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача, передача в зону 2, 3, 4 из зон 1, 6, 5, нападающий удар, блокирование.	1
<b>58</b>	Верхняя прямая подача (учет).	1

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 класс

п/п №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,68
2.	Питание и питьевой режим	7,33,59,67
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	12,38,64
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	18,44,66
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	8,34,60,65
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений	13,39,63
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	24,51,62
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»	14,40,61
9.	Приглашение в Олимпийский мир	25,52,58
10	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты	2,27,54
11	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	15,41, 57
12	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	11,37,56
13	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека	22,48,55

14	Что лежит в основе отказа от вредных привычек	19,45,53
15	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода	26,50
16	Современные системы физических упражнений	21,47
17	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению	10,36,46
18	Порядок составления комплекса утренней гимнастики	3,29,43
19	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости	17,42
20	Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему	4,30
21	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	16,32
22	Двигательный режим	5,31
23	Основные формы занятий физической культурой	9,35
24	Звезды советского и российского спорта	23
25	Поведение в экстремальных ситуациях	20
26	Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС	6

### ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 класс

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,28,49
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	3,29,68
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	13,30,67
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	14,31,66
5.	Упражнения на снятие усталости	2,48,55,65
6.	Равномерный бег, ускорения	5,10,64
7.	Прыжки со скакалкой	8,45,56
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	4,50,63
9.	Специальные дыхательные упражнения	6,51,62
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	21,46,61
11.	Броски легких предметов на дальность и цель	7,9,60
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	32,37,47
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	15,23,38
14.	Приседания на одной ноге	33,39,59
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,40,58
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20,41,57
17.	Акробатические упражнения	35,42
18.	Упражнение для развития прыгучести	11,52
19.	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	12,53
20.	Прыжок в длину с места	44
21.	Комплекс упражнений на развитие силы	36,43
22.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	16, 22
23.	Ловля и передача мяча на месте	17
24.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	18,54
26.	Упражнения на развитие реакции	24
27.	Упражнения на развитие быстроты	25
28.	Упражнения на развитие ловкости	19,26
29.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	27

## Уровень физической подготовленности девушек 10 класса

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10с	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6)	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

## Описание учебно-методического комплекса и материально –технического обеспечения образовательного процесса

### Учебно-практическое оборудование

Маты гимнастические

Переключатель гимнастический (пристеночный)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг,

Палки гимнастические

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные

Сетка волейбольная

Обруч гимнастический

Аптечка медицинская

### Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.
- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М.,2003.
- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к Олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие. Сост.- П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2 изд. Испр. и доп.- М.: Глобус, 2009
- Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
- Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшкшина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

### Интернет-ресурсы:

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];
2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
3. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];
4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];
5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];
6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];
7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];
8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];

9. [www.pedakademy.ru](http://www.pedakademy.ru) [Сайт «Педагогическая академия»];
10. <http://metodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];
11. [www.rusolymp.ru](http://www.rusolymp.ru) [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];
12. <http://www.mioo.ru> [Сайт Московского института открытого образования];
13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];

## Календарно - тематическое планирование 10 класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	Факт.
1	2	3	5	6	7	8	10	11
<b>Лёгкая атлетика (12 часов)</b>								
1	<b>Лёгкая атлетика</b>	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90). Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Стартовый разгон.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе.	<b>Знать</b> правила ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Текущий	04.09 - 08.09	
2		Бег 30 м с высокого старта (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры	Учетный	Бег 30 м с высокого старта (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры. Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта и 30 м с высокого старта.	Кол-во сек: «5» - 4,6, «4» - 4,8, «3» - 5,1.	04.09 - 08.09	
3		Совершенствование низкого старта и	Совершенствование	Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт 60, 80,	<b>Уметь</b> пробегать 100м с максимальной	Текущий	11.09 – 15.09	



		стартового разгона, развития выносливости		100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4x100м.	скоростью с низкого старта			
4		Прыжок в длину с места (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развитие выносливости	Учетный	Прыжок в длину с места (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места	«5» - 190 «4» - 170 «3» - 150	11.09 – 15.09	
5		Бег 100 м (учет). Разучивание метания гранаты 500 г	Комбинированный	Бег 100 м (учет). Разучивание метания гранаты 500 г. Совершенствование развития выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 8 мин.; метать гранату в горизонтальную цель.	«5» - 16,5 «4» - 17,0 «3» - 17,8	18.09 – 22.09	
6		Совершенствование метания 500 г, развития выносливости	Комбинированный	Совершенствование метания гранаты 500, развития выносливости. Игры. Равномерный бег до 2500м. Метание гранаты в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать гранату в горизонтальную цель	Текущий	18.09 – 22.09	
7		Совершенствование метания, 500 г, развития выносливости	Комбинированный	Совершенствование метания гранаты 500 г. Совершенствование развития выносливости. Игры	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 12 мин.; метать гранату на дальность	Техника	25.09 – 29.09	
8		Метание гранаты 500 г (учет).	Комбинированный	Метание гранаты 500 г (учет). Совершенствование развития выносливости. Игры.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 15 мин., метать гранату на дальность	«5» - 18 «4» - 13 «3» - 11	25.09 – 29.09	

9		Совершенствование и развитие выносливости и силы. Игры.	Совершенство	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 15 мин., метать гранату на дальность	Текущий	02.10 – 06.10		
10		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90). Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Учетный	Бег по дистанции (70-90). Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию	Текущий	02.10 – 06.10		
11		Совершенствование и развитие выносливости и силы.	Комбинированный	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию	Текущий	09.10 – 13.10		
12		Бег 2000м (учет). Игры.	Комбинированный	Бег 2000м (девушки) (учет). Игры.	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию	«5» - 10.30 «4» - 11.40 «3» - 12.40	09.10 – 13.10		
<b>Баскетбол (15 часов)</b>									
13	<b>Баскетбол</b>	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от	Изучение нового материала	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	<b>Уметь</b> совершать передачи, броски, ловить мяч	Текущий	16.10 – 20.10		

		плеча. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.						
14		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять передачи различными способами	Текущий	16.10 – 20.10	
15		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	<b>Уметь</b> организовывать зонную защиту	Текущий	23.10 – 27.10	
16		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять передачи, бросок мяча в прыжке со средней дистанции	Текущий	23.10 – 27.10	

		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.						
17		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять передачи, броски, организовывать зонную защиту	Текущий	06.11 – 10.11	
18		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание ведения и броска. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять передачи, совершать броски после ведения мяча, организовывать нападение через заслон.	Текущий	06.11 – 10.11	

		ведения и броска. Нападение через заслон.						
19		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Нападение против зонной защиты.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	<b>Уметь</b> приемы ведения, передач и бросков, организовывать нападение против зонной защиты.	Текущий	13.11 – 17.11	
20		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции.	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять подачи, передачи, приемы	Текущий	13.11 – 17.11	
21		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой из-за спины. Разучивание нападения «тройкой». Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять подачи, передачи, приемы	Текущий	20.11 – 24.11	

		одной рукой из-за спины. Разучивание нападения «тройкой».						
22		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять обманные действия	Текущий	20.11 – 24.11	
23		Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять игровые приемы	Текущий	27.11 – 01.12	
24		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Броски в движении после двух шагов, одной рукой над головой (крюком) с места.	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Броски в движении после двух шагов, одной рукой над головой (крюком) с места. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять броски в движении, «крюком» с места	Текущий	27.11 – 01.12	
25		Совершенствование	Совершенствование	Совершенствование передвижений	<b>Уметь</b> применять	Текущий	04.12 –	

		ание передвижений и остановок игрока. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	твование	и остановок игрока. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	изученные игровые приемы в зависимости от ситуации на площадке.		08.12	
26		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	Текущий	04.12 – 08.12	
27		Тестирование: ведение, передачи, броски с места и в движении	Учетный	Тестирование: ведение, передачи, броски с места и в движении. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять игровые приемы	По нормативам	11.12 – 15.12	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)</b>								
28	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Правила ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика, акробатические упражнения, наклон вперед сидя на полу,	Вводный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование наклона вперед сидя на полу, кувырка назад.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы.	Текущий	11.12 – 15.12	

		кувырок назад.						
29		Гимнастика, акробатические упражнения, наклон вперед сидя на полу, кувырок назад.	Совершенство	Совершенствование наклона вперед сидя на полу, кувырка назад. Игра: волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы,	Текущий	18.12 – 22.12	
30		Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, полушпагат. Игра: волейбол.		Совершенствование кувырка вперед, назад, мост, полушпагат. Игра: волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы,	Текущий	18.12 – 22.12	
31		Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, полушпагат. Игра: волейбол.		Совершенствование кувырка вперед, назад, мост, полушпагат. Игра: волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы,	Текущий	25.12 – 29.12	
32		Акробатическая комбинация из 5-6 элементов.	Учетный	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Игра: волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы, составлять связки из 5-6 элементов	Текущий	25.12 – 29.12	
33		Упражнения в равновесии на бревне. Наклон вперед сидя на полу (учёт).	Учетный	Упражнения в равновесии на бревне. Наклон вперед сидя на полу (учёт). Игра: волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять наклон сидя вперед на результат	Оценка: <b>5</b> <b>4</b> <b>3</b> +10   +8   +6	10.01 – 12.01	
34		Упражнения в равновесии на бревне.	Совершенство	Упражнения в равновесии на бревне. Игра: волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения в равновесии на бревне	Текущий	10.01 – 12.01	
35		Комбинация	Учетный	Упражнения в равновесии на бревне	<b>Уметь</b> выполнять	Оценка	15.01 –	



		упражнений в равновесии. Игра: волейбол.		(учет).	упражнения в равновесия на бревне	техники выполнения	19.01	
36		Разучивание акробатических соединений из 3-4 элементов.	Комплексный	Разучивание акробатических соединений из 3-4 элементов. Закрепление кувырка назад через стойку на кистях.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы, составлять связки из 3-4 элементов	Текущий	15.01 – 19.01	
37		Развитие гибкости. Гимнастические упражнения стоя.	Совершенствование	Развитие гибкости. Гимнастические упражнения стоя. Закрепление акробатических соединений из 3-4 элементов. Игра: волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на развитие гибкости	Текущий	22.01 – 26.01	
38		Развитие гибкости. Упражнения сидя и лежа.	Комплексный	Развитие гибкости. Упражнения сидя и лежа. Игра: волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на развитие гибкости	Текущий	22.01 – 26.01	
39		Акробатическое соединение из 3-4 элементов (учёт).	Учетный	Акробатическое соединение из 3-4 элементов (учёт).	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы	Оценка техники выполнения	29.01 – 02.02	
<b>Баскетбол (10 часов)</b>								
40	<b>Баскетбол</b>	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Броски в движении после двух шагов, одной рукой над головой (крюком) с	Совершенствование	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Броски в движении после двух шагов, одной рукой над головой (крюком) с места. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять броски в движении после двух шагов, одной рукой над головой (крюком) с места	Текущий	29.01 – 02.02	

		места.						
41		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	<b>Уметь</b> применять изученные приемы игры в зависимости от ситуации на площадке.	Текущий	05.02 – 09.02	
42		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	<b>Уметь</b> применять изученные приемы игры в зависимости от ситуации на площадке.	Текущий	05.02 – 09.02	
43		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	Текущий	12.02 – 16.02	

		движения.						
44		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Финты, обводки, заслоны. Броски в движении после двух шагов.	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Финты, обводки, заслоны. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять изученные приемы игры.	Текущий	12.02 – 16.02	
45		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Финты, обводки, заслоны. Броски в движении после двух шагов.	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Финты, обводки, заслоны. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять изученные приемы игры.	Текущий	19.02 – 23.02	
46		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	<b>Уметь</b> организовывать ход игры и обеспечивать судейство	Текущий	19.02 – 23.02	
47		Ведение мяча, передачи от стены, броски в кольцо.	Учетный	Ведение мяча, передачи, броски в кольцо с места, в прыжке и в движении.	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча, передачи, броски в кольцо с места, в прыжке и в движении.	Оценка техники выполнения по нормативам	26.02 – 01.03	

48		<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока, правой и левой рукой поочередно. Ведение мяча с переводом под ногой, за спиной.</p>	Совершенствование	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока, правой и левой рукой поочередно. Ведение мяча с переводом под ногой, за спиной. Учебная игра.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять ведение мяча различными способами</p>	Текущий	26.02 – 01.03	
49		<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока, правой и левой рукой поочередно. Ведение мяча с переводом под ногой, за спиной.</p>	Совершенствование	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока, правой и левой рукой поочередно. Ведение мяча с переводом под ногой, за спиной. Учебная игра.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять ведение мяча различными способами</p>	Текущий	04.03 – 08.03	

Волейбол (9 часов)								
50	Волейбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Развитие координационных качеств.		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	Уметь использовать приобретенные игровые навыки в практической игре	Текущий	04.03 – 08.03	
51		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	Уметь выполнять передачу мяча, нижнюю подачу мяча.	Текущий	11.03 – 15.03	
52		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками после подачи, нижнюю подачу мяча	Текущий	13.03 – 15.03	
53		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками после подачи, нижнюю	Текущий	18.03 – 22.03	

		Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.			подачу мяча			
54		Верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, передача сверху в прыжке, прием мяча снизу после передачи.	Учетный	Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю передачу	Текущий	18.03 – 22.03	
55		Совершенствование верхней передачи мяча	Совершенствование	Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю передачу	Текущий	03.04 – 05.04	
56		Разучивание передачи сверху в прыжке.	Комбинированный	Разучивание передачи сверху в прыжке. Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями.	<b>Уметь</b> выполнять передачи, приемы мяча.	Текущий	03.04 – 05.04	
57		Тактические действия, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача, передача в зону	Комбинированный	Совершенствование и развитие выносливости, передач, приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования. Игры.	<b>Уметь</b> выполнять передачи, приемы мяча.	Текущий	08.04 – 12.04	

		2, 3, 4 из зон 1, 6, 5, нападающий удар, блокирование.						
58		Верхняя прямая подача (учет).	Учетный	Верхняя прямая подача (учет). Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, передачи в зону 3 из зон 1,6,5, развития силы. Учебная игра с заданиями.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	«5» - 7 из 10 «4» - 6 из 10 «3» - 4 из 10	08.04 – 12.04	
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>								
59	<b>Легкая атлетика</b>	Инструктаж по ТБ. Бег 100 м с низкого старта.	Совершенство- вание	Бег 100 м с низкого старта. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, пробегать на результат 100м	Текущий	15.04 – 19.04	
60		Бег 100 м с низкого старта. (учет).	Учетный	Бег 100 м с низкого старта (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, пробегать на результат 100м	Бег 100 м, сек: «5» - 16,2 «4» - 17,0 «3» - 17,8	15.04 – 19.04	
61		Президентский тест-бег 1000м (учет).	Учетный	Президентский тест-бег 1000м (учет). Совершенствование развития силы. Игры.	<b>Уметь</b> бегать на результат 1000м	«5» - 5,00 «4» - 5,10 «3» - 5,40	22.04 – 26.04	
62		Совершенство- вание и развитие выносливости, метание гранаты 500 г. с разбега.	Совершенство- вание	Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 500 г с разбега. Игры.	<b>Уметь</b> метать гранату с разбега на дальность.	Текущий	22.04 – 26.04	
63		Совершенство- вание развития выносливости метания	Совершенство- вание	Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 500 г с разбега. Игры.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Текущий	29.04 – 03.05	

		гранаты 500 г с разбега.							
64		Метание гранаты 500 г с разбега (учет).	Учетный	Метание гранаты 500 г с разбега (учет). Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном беге до 12 мин.	Метание гранаты, м: «5» - 18, «4» - 13, «3» - 11.	29.04 – 03.05		
65		Бег 30м, прыжки в длину с места, (учет).	Учетный	КДП – бег 30м, прыжки в длину с места (учет). Совершенствование развития выносливости, техники бега. Игры.	Уметь распределять силы на всю дистанцию.	«5» - 190, «4» - 170, «3» - 150.	06.05 – 10.05		
66		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег.	Учетный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание мяча 150 гр. на дальность	Текущий	06.05 – 10.05		
67		Спринтерский бег. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. бег 30м, 60м.	Совершенствование	Спринтерский бег. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. бег 30м, 60м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать дистанцию 60 м. на максимальной скорости	Текущий	13.05 – 17.05		
68		Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование	Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять технику передачи эстафетной палочки	Текущий	13.05 – 17.05		
		<b>РЕЗЕРВ</b>						20.05 - 24.05	
		<b>РЕЗЕРВ</b>						20.05 - 24.05	
		<b>РЕЗЕРВ</b>						27.05- 30.05	



