

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ "ПОДМОСКОВНЫЙ»**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

А. А. Ермолин

Приказ №07 от 01.09.2020г.

**Рабочая программа  
По учебному предмету «физическая культура»  
10класс  
среднее общее образование  
(ФГОС СОО)**

Составитель: Глухов А.А.  
учитель физической культуры

2020 – 2021 учебный год

## ***Аннотация к рабочей программе***

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-10 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2017 г. и реализуется через учебно-методические комплекты по физической культуре для учащихся 8-10 классов - В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.Я. Виленский и др.

Согласно учебному плану учреждения на реализацию этой программы отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

### **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

#### **Предметные результаты**

##### **Обучающийся научиться**

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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

Характеризовать цель возрождения олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов олимпийских игр;

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**

##### **Обучающийся научиться:**

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 корректирующей 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;  
Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся 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**

Обучающийся научиться:

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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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 технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной игровой деятельности;

Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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 лазанья, прыжков и бега;

Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Личностные результаты**

#### **В области познавательной культуры:**

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных особенностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

Умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

Владение умением достаточно точно формулировать цель и задачи совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

Владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

Владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметных результаты**

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

Расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлению доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Понимание культуры движения человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

Проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

Владение культурой речи, ведение диалога доброжелательной и открытой форме. Проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения

Владение и умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

ВЛАДЕНИЕ СПОСОБАМИ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ПОКАЗАТЕЛЯМИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭТИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВОРГАНИЗАЦИИ ИПРОВЕДЕНИИ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета**

### **1. Легкая атлетика 32 ч**

ТБ на уроках лёгкой атлетики. Изучение техники низкого старта, специальные беговые упражнения, терминология спринтерского бега. Комбинированный урок: бег по дистанции 70-80 м.

ОРУ.Эстафеты. Совершенствование знаний умений навыков.Техника финиширования.Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30-40 м. Развитие скоростных качеств. Учетный урок – бег с максимальной скоростью 100 м.

Метание малого мяча на дальность.Техника метания мяча из разных положений.Развитие скоростно-силовых качеств.Метание мяча в горизонтальную цель.ОРУ.Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.Учетный урок-метание на дальность.

Бег в равномерном темпе 15 минут.Развитие выносливости,бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Спортивные игры.ОФП. Бег 2000м.

Прыжки в длину.Прыжки в высоту способом «прогнувшись».

### **2. Спортивные игры. Волейбол. 18 ч**

ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.

Прием мяча с низу двумя руками в парах.Нижняя прямая подача.Эстафеты.Учебная игра.Тактика свободного нападения.Прямой нападающий удар после подбрасования мяча партнером.Комбинации из разученных элементов.Учетный урок-техника передачи мяча сверху двумя руками над собой во встречных калоннах, техника передачи в тройках после перемещения, техника нападающего удара.

### **3. Гимнастика. 14 ч**

ТБ на уроках гимнастики.Строевые упражнения.Подъем переворотом в упор (мальчики), вис лежа.

Вис присев (девочки). Развитие силовых способностей. Перенос партнера. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырки, лазанье по канату.Акробатические комбинации.Опорные прыжки

### **4. Лыжная подготовка. 20 ч**

ТБ на уроках лыжной подготовки. Виды ходов: одновременные и ,попеременный ходы,коньковый ход. Подъемы в гору. Торможение. Поворот Упором. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры.

Совершенствование ранее изученного материала.

### **5. Спортивные игры. Баскетбол. 18 ч**

ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение баскетболиста.Передача, ведение, ловля мяча. Броски мяча в корзину-техника. Передачи мяча. Правила игры в баскетбол.Учебная игра. Развитие координационных способностей.

**Основызнаний по физической культуре.**

### Тематическое планирование.

| №<br>п/п | Вид программного материала           | Кол-во<br>часов<br>(уроков) |
|----------|--------------------------------------|-----------------------------|
| 1        | Основы знаний по физической культуре | В процессе<br>урока         |
| 2        | Спортивные игры (волейбол)           | 18                          |
| 3        | Гимнастика с элементами акробатики   | 14                          |
| 4        | Лыжная подготовка                    | 20                          |
| 5        | Легкая атлетика                      | 32                          |
| 6        | Баскетбол                            | 18                          |
|          | Итого                                | 102                         |

### Тематическое планирование

| №<br>п/п                 | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                       | Дата проведения |      |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|
|                          |                                                                                                                                                                                                                         | план            | факт |
| Легкая атлетика          |                                                                                                                                                                                                                         |                 |      |
| 1.                       | Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств                                                                       |                 |      |
| 2.                       | Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств                |                 |      |
| 3.                       | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств |                 |      |
| 4.                       | Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств                                                                                                                                |                 |      |
| 5.                       | Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств  |                 |      |
| 6.                       | Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств       |                 |      |
| 7.                       | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега                                                                                                                                                  |                 |      |
| 8.                       | Бег 500 м (девочки), 800 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости                                                                          |                 |      |
| 9.                       | Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости                       |                 |      |
| 10.                      | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости                       |                 |      |
| 11.                      | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости                       |                 |      |
| 12.                      | Бег 3 км (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения                                                                                                                                              |                 |      |
| 13.                      | Метание гранаты в коридор (10 м)ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.                                                                                                |                 |      |
| 14.                      | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег                                                                                                                                                              |                 |      |
| 15.                      | Метание гранаты на дальность из разных положений,техника.                                                                                                                                                               |                 |      |
| 16.                      | Метание гранаты на дальность, опрос по теории.                                                                                                                                                                          |                 |      |
| 17.                      | Метание гранаты на дальность, опрос по теории.                                                                                                                                                                          |                 |      |
| 18.                      | Кроссовый бег 25-30 мин.                                                                                                                                                                                                |                 |      |
| 19.                      | Кроссовый бег                                                                                                                                                                                                           |                 |      |
| 20.                      | ОРУ. Опрос по теории. Кросс.                                                                                                                                                                                            |                 |      |
| Спортивные игры волейбол |                                                                                                                                                                                                                         |                 |      |
| 21.                      | Стойка и передвижения игрока. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам                                                                                 |                 |      |
| 22.                      | Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.                                                                                  |                 |      |
| 23.                      | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по                                                               |                 |      |
| 24.                      | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по                                                               |                 |      |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| 25.               | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по                                                                                                                                                                                                                                |    |  |
| 26.               | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным                                                                                                                                                  |    |  |
| 27.               | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным                                                                                                                                                  |    |  |
| 28.               | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным                                                                                                                                                  |    |  |
| 29.               | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным                                                                                                                                                  | /. |  |
| 30.               | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                        |    |  |
| 31.               | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                        |    |  |
| 32.               | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                        |    |  |
| 33.               | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного                                                                                                                                                    |    |  |
| 34.               | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного                                                                                                                                                     |    |  |
| 35.               | Стойки и передвижение игроков<br>Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения.                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |  |
|                   | над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения                                                                                                                                                                                                                                |    |  |
| 36.               | Стойки и передвижение игроков. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения                                                                                                |    |  |
| 37.               | Стойки и передвижение игроков. Комбинации из разученных перемещений. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.                                                            |    |  |
| 38.               | Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 -й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.                                                                                                 |    |  |
| <b>гимнастика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |  |
| 39.               | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |    |  |
| 40.               | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей                                                                                    |    |  |
| 41.               | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей                                                                                    |    |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 42. | Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
| 43. | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см.)                                                                                                               |  |  |
| 44. | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см.)                                                                                                               |  |  |
| 45. | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см.)                                                                                                               |  |  |
| 46. | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см.)                                                                                                               |  |  |
| 47. | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростносиловых способностей |  |  |
| 48. | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие                                       |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                             |  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 49. | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 50. | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 51. | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                             |  |  |
| 52. | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей                               |  |  |

### Лыжная подготовка

|     |                                                                                             |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 53. | Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход.                              |  |  |
| 54. | Одновременный одношажный ход. Торможение и повороты "плугом"                                |  |  |
| 55. | Одновременный одношажный ход. Торможение и повороты "плугом"                                |  |  |
| 56. | Торможение и повороты "плугом", Прохождение дистанции 4,5 км. Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 57. | Торможение и повороты "плугом", Прохождение дистанции 4,5 км. Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 58. | Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход.                                  |  |  |
| 59. | Торможение и повороты "плугом". Игры: "Гонки с выбыванием". Прохождение дистанции 4,5 км.   |  |  |
| 60. | Торможение и повороты "плугом". Игры: "Гонки с выбыванием". Прохождение дистанции 4,5 км.   |  |  |
| 61. | Торможение и повороты "плугом". Спуски с горы.                                              |  |  |
| 62. | Игры: "Биатлон". Прохождение дистанции 4,5 км. Коньковый ход.                               |  |  |
| 63. | Игры: "Биатлон". Прохождение дистанции 4,5 км. Коньковый ход.                               |  |  |
| 64. | Прохождение дистанции 4,5 км.                                                               |  |  |

|     |                                                                      |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------|--|--|
| 65. | Игры: "Биатлон", "Гонки с выбыванием". Прохождение дистанции 4,5 км. |  |  |
| 66. | Попеременные ходы. Спуски с горы.                                    |  |  |
| 67. | Совершенствование техники ходов. Игры.                               |  |  |

|     |                                                               |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------|--|--|
| 68. | Преодоление контуклонов. Торможение «упором»                  |  |  |
| 69. | Игры: "Биатлон". Прохождение дистанции 4,5 км. Коньковый ход. |  |  |
| 70. | Игры: "Биатлон". Прохождение дистанции 4,5 км.                |  |  |
| 71. | Подъемы в гору разными способами                              |  |  |
| 72. | Совершенствование техники.                                    |  |  |

### баскетбол

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 73. | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие |  |  |
| 74. | Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1).                                                                                                                                |  |  |
| 75. | Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств                                                                               |  |  |
| 76. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в движении. Передачи мяча разными способами в движении, с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей                                                                                                                                                               |  |  |
| 77. | Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в движении. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Нападение против зонной защиты(2х1х2). Учебная игра. Развитие                                                                                                                                       |  |  |
| 78. | Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых                                                                                                                                   |  |  |
| 79. | Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль                                                                               |  |  |
| 80. | Совершенствование приемов передвижений и остановок. Совершенствование приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых                                                                                                                                 |  |  |
| 81. | Совершенствование приемов передвижений и остановок. Совершенствование приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых                                                                                                                                 |  |  |
| 82. | Совершенствование приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение,                                                                                                                                                |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 83. | Совершенствование передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей                                                         |  |  |
| 84. | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей                                                                   |  |  |
| 85. | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей                         |  |  |
| 86. | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей                         |  |  |
| 87. | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2Ш1, 3Д2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 88.                    | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно- |  |  |
| 89.                    | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно- |  |  |
| 90.                    | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно- |  |  |
| <b>Легкая атлетика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
| 91.                    | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований на средние и                                                                                                                                                                   |  |  |
| 92.                    | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований на средние и                                                                                                                                                                   |  |  |
| 93.                    | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег.                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
| 94.                    | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение л.а.                                                                                                                                                               |  |  |
| 95.                    | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости                                                                                                                             |  |  |
| 96.                    | Бег в равномерном темпе 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.                                                                                                               |  |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 97.  | Бег в равномерном темпе 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. |  |  |
| 98.  | Бег на результат м. 3000 м, д 2000 м опрос по теории                                                                                                                                                            |  |  |
| 99.  | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств                                         |  |  |
| 100. | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств                                   |  |  |
| 101. | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                |  |  |
| 102. | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.                                                                                                                                                     |  |  |
|      |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |

|                                                                                                          |                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| СОГЛАСОВАНО<br>Протокол заседания<br>методического объединения учителей<br>от ____ 20__ г. № 01<br>_____ | СОГЛАСОВАНО.<br>Зам. директора по УВР<br>_____ О.А. Артамонова<br>_____ 20__ г. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|