

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза  
Михаила Кузьмича Овсянникова  
села Исаклы муниципального района Исаклинский Самарской области

**РАССМОТРЕНО**

на школьном методическом  
объединении  
учителей физической культуры и ОБЖ

Протокол № 1

от « 22 » 08 2019 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 160-16 ОД

от « 27 » 08 20 19 г.



Директор

ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова

Е.Н. Нестерова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Физическая культура – 11 класс(юноши)**

(учебный предмет, класс)

Учебник: под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;  
-Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ №1312 от 09.03.2004;

-Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 23.03.2011г.№МО-16-03(226-ТУ) «О применении в период введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования приказа министерства образования и науки Самарской области от 04.04.2005 г. №55-ОД «Об утверждении базисного учебного плана образовательных учреждений Самарской области, реализующих программы общего образования»

-Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный МО РФ от 05.03.2004 №1089

-Примерные программы, созданные на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта;

-Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования в 2014 году;

-Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования в 2016 году;

-Приказ МО и Н РФ от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»;

[-Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;](#)

[-Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. N 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».](#)

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях – СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189, зарегистрированном в Минюсте РФ 03.03.2011 №19993);

- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 10-11 класс;

- Учебный план ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы

**Главной целью школьного образования** является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют

#### **Задачи физического воспитания обучающихся 10–11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к обучающимся.

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

### **1.2.Общая характеристика учебного предмета.**

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности 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.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

### **1.3.Место предмета в базисном учебном плане**

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в учебный год
5	3	34	102
6	3	34	102
7	3	34	102
8	3	34	102
9	3	34	102

Федеральный базисный (образовательный) учебный план основного общего образования предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура», всех учебных тем программы по физической культуре в объеме 510 ч (3 часа в неделю) с 5 по 9 классы.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса

## 1.4. Планируемые результаты.

*Личностная ориентация* образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

*Деятельностный подход* отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Обучающиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

*Проектная деятельность обучающихся* – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и

задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение обучающимися познавательной-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках *информационно-коммуникативной деятельности*, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию *информационной компетентности обучающихся*: формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися *коммуникативной компетенцией*: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков *рефлексивной деятельности* особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на *воспитание* школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10–11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеокассеты, аудиокассеты.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9–11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, легкой атлетике.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре(10-11 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (юноши)	11 (юноши)	10 (девушки)	11 (девушки)
1	<b><i>Базовая часть</i></b>	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Спортивные игры волейбол	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	<b><i>Вариативная часть</i></b>	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**1.5. Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки  
Социокультурные основы**

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**11 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### **Медико-биологические основы**

**10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приемы саморегуляции**

**10–11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **Баскетбол**

**10–11 классы.** 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.

#### **Волейбол**

**10–11 классы.** Терминология волейбола. 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.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

**10–11 классы.** 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.

#### **Легкая атлетика**

**10–11 классы.** 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

#### **Обучающиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в вися на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–





## 1.6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### ЮНОШИ 10 класс

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Программное и учебно-методическое обеспечение  (Материалы, пособия, ЦОР, ЭОР)	Планируемые предметные результаты
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>					
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	<b>5</b>	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Учебник.  Спорт. инвентарь	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м. Правила техники бега на короткие дистанции. Взаимодействие друг с другом.
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег.		Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Учебник.  Спорт. инвентарь	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м. Техника бега на короткие дистанции. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии..
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег.		Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. Низкий старт до 40 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Учебник.  Спорт. инвентарь	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м. Саморегуляция волевая, способность мобилизации сил и энергии.
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег.		Финиширование. Эстафетный бег Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник.  Спорт. инвентарь	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м.

5.	Спринтерский бег, эстафетный бег.		Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Тест по разделу.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м. Ю «5» - 13,5; «4» - 14,0; «3» - 14,3.
6.	Прыжок в длину.	3	Прыжок в длину способом «Согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в длину с 13-15 беговых шагов
7.	Прыжок в длину.		Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов способом «Согнув ноги». Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Игра «Русская лапта»	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в длину с 13-15 беговых шагов
8.	Прыжок в длину.		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в длину с 13-15 беговых шагов Ю.«5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см.
9.	Метание мяча и гранаты	3	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Учебник. Спорт. инвентарь	Метать мяч на дальность с разбега
10.	Метание мяча и гранаты		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	Учебник. Спорт. инвентарь	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель
11.	Метание мяча и гранаты		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по легкой атлетике, рекорды.	Учебник. Спорт. инвентарь	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель Ю «5» - 32 м; Д «5» - 26 м; «4» - 28 м «4» - 20 м; «3» - 26 м «3» - 16 м.

<b>Кроссовая подготовка (10ч)</b>					
12	Бег по пересеченной местности	<b>10</b>	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	Учебник.  Спорт. инвентарь	Бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
13-14	Бег по пересеченной местности		Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры	Учебник.  Спорт. инвентарь	Бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
15-16	Бег по пересеченной местности		Бег 20 минут. ОРУ Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки на скакалке.	Учебник.  Спорт. инвентарь	Бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
17-18	Бег по пересеченной местности		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	Учебник.  Спорт. инвентарь	Бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
19	Бег по пересеченной местности		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	Учебник.  Спорт. инвентарь	Бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
20.	Бег по пересеченной местности		Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	Учебник.  Спорт. инвентарь	Ю «5» - 10,10; «4» - 11,00; «3» - 12,00.
21.	Бег по пересеченной местности		Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости. Тест по разделу.	Учебник.  Спорт. инвентарь	Бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
<b>Гимнастика 21ч</b>					

22.	Висы и упоры.	<b>11</b>	Строевые упражнения. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастике. Развитие силовых способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, базовые элементы ритмической гимнастики
23.	Висы и упоры.		Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастике. Развитие силовых способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, базовые элементы ритмической гимнастики
24.	Висы и упоры.		Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастике. Развитие силовых способностей. Прыжки на скакалке	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, базовые элементы ритмической гимнастики
25.	Висы и упоры.		Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении гимнастике. Развитие силовых способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять комбинацию из нескольких Разученных элементов, строевые упражнения,
26.	Висы и упоры.		ОРУ с предметами в движении. Развитие силовых способностей. Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастике.	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять комбинацию из нескольких Разученных элементов, строевые упражнения,
27.	Висы и упоры.		Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастике. Развитие силовых способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять комбинацию из нескольких Разученных элементов, строевые упражнения,
28.	Висы и упоры.		Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Основы ритмической	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять комбинацию из нескольких Разученных элементов, строевые упражнения,

			гимнастике. Развитие силовых способностей		
29.	Висы и упоры.		Вис прогнувшись, переход в упор. Базовые шаги акробатики. Развитие выносливости и координации Повороты в движении. Подтягивание на низкой перекладине. Прыжки на скакалке	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять комбинацию из нескольких Разученных элементов, строевые упражнения,
30.	Висы и упоры.		Развитие выносливости и координации Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги акробатики.	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять комбинацию из нескольких Разученных элементов, строевые упражнения,
31.	Висы и упоры.		Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги акробатики. Повороты в движении.	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять комбинацию из нескольких Разученных элементов,
32.	Висы и упоры.		Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении гимнастике. Развитие силовых способностей. Тест по разделу.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, базовые элементы ритмической гимнастики. Оценка техники выполнения упражнений.
33.	Акробатические упражнения, опорный прыжок	<b>10</b>	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
34.	Акробатические упражнения, опорный прыжок		Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках Длинный кувырок через препятствие 90 см. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
35.	Акробатические упражнения, опорный прыжок		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок

36.	Акробатические упражнения, опорный прыжок		Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
37.	Акробатические упражнения, опорный прыжок		Опорный прыжок Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.. Развитие координационных способностей Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
38.	Акробатические упражнения, опорный прыжок		Опорный прыжок. Прыжки на скакалке. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
39.	Акробатические упражнения, опорный прыжок		Развитие координационных способностей . Опорный прыжок. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
40.	Акробатические упражнения, опорный прыжок		Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Прыжки на скакалке. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
41.	Акробатические упражнения, опорный прыжок		Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Развитие координационных способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
42.	Акробатические упражнения, опорный прыжок		Опорный прыжок. Развитие координационных способностей Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Тест по разделу.	Учебник. Спорт. инвентарь	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов, опорный прыжок.

**Спортивные игры 42 ч.**

43	Волейбол	<b>21</b>	Стойка и передвижение игрока. Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение.	Учебник.  Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
44	Волейбол		Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках Стойка и передвижение игрока.. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Инструктаж по ТБ	Учебник.  Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
45	Волейбол		Прием мяча снизу двумя руками. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение	Учебник.  Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
46	Волейбол		Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками.	Учебник.  Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
47	Волейбол		Прыжки на скакалке Прием мяча снизу двумя руками Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник.  Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
48	Волейбол		Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест.	Учебник.  Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия



49	Волейбол		Верхняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
50	Волейбол		Верхняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Прыжки на скакалке	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия. Оценка техники передачи мяча
51	Волейбол		. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
52	Волейбол		Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
53	Волейбол		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
54	Волейбол		Позиционное нападение прямой нападающий удар. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия. Оценка техники подачи мяча
55	Волейбол		Стойка и передвижение игрока. Позиционное нападение прямой нападающий удар. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Прием	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия

			мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча.		
56	Волейбол		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Стойка и передвижение игрока. Прыжки на скакалке. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
57	Волейбол		Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Стойка и передвижение игрока Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
58	Волейбол		Прием мяча с низу двумя руками . Прыжки на скакалке Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест.. Нижняя прямая передача и прием мяча.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
59	Волейбол		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
60	Волейбол		Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
61	Волейбол		Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Стойка и передвижение игрока Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
62	Волейбол		Позиционное нападение. Прямой нападающий удар Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар.. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия

			Прыжки на скакалке		
63	Волейбол		Стойка и передвижение игрока. Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Правила проведения судейства.	Учебник.  Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
64	Баскетбол	<b>21</b>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	Учебник.  Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
65	Баскетбол		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	Учебник.  Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
66	Баскетбол		Бросок двумя руками от головы со средней дистанции Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Учебник.  Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
67	Баскетбол		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Прыжки на скакалке Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках.	Учебник.  Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
68	Баскетбол		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением Стойка и передвижение игрока.. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с	Учебник.  Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия

			сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей		
69	Баскетбол		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
70	Баскетбол		Нападение быстрым прорывом Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
71	Баскетбол		Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением.. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
72	Баскетбол		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. Прыжки на скакалке Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
73	Баскетбол		Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. Ведение	Учебник.	применять в игре тактические действия

			мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Спорт. инвентарь	
74	Баскетбол		Штрафной бросок Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
75	Баскетбол		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия. Оценка техники ведения мяча
76	Баскетбол		Штрафной бросок. Зонная защита. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
77	Баскетбол		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Прыжки на скакалке	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Оценка техники передачи мяча.
78	Баскетбол		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. Ведение	Учебник.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

			мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением	Спорт. инвентарь	
79	Баскетбол		Ведение мяча. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
80	Баскетбол		Бросок одной рукой от плеча после ловли сопротивлением Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением.. Штрафной бросок. Зонная защита.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Оценка техники броска в прыжке
81	Баскетбол		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Прыжки на скакалке	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
82	Баскетбол		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
83	Баскетбол		Ведение мяча. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

84	Баскетбол		Бросок одной рукой от плеча после ловли сопротивлением Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Правила проведения судейства.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска
----	-----------	--	--	------------------------------	--

**Кроссовая подготовка 8 ч**

85	Бег по пересеченной местности	<b>8</b>	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Прыжки на скакалке Развитие выносливости.	Учебник. Спорт. инвентарь	бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
86	Бег по пересеченной местности		Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 15 минут Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	Учебник. Спорт. инвентарь	бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
87	Бег по пересеченной местности		Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 15 минут Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	Учебник. Спорт. инвентарь	бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
88	Бег по пересеченной местности		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости, прыжки на скакалке.	Учебник. Спорт. инвентарь	бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
89	Бег по пересеченной местности		Бег 15 минут. Спортивные игры Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.. Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	Учебник. Спорт. инвентарь	бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
90	Бег по пересеченной местности		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Учебник. Спорт. инвентарь	бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности

91	Бег по пересеченной местности		Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	Учебник. Спорт. инвентарь	бежать в равномерном темпе до 20 минут Ю. «5» - 13,50; «4» - 14,50; «3» - 15,50
92	Бег по пересеченной местности		Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости. Тест по разделу.	Учебник. Спорт. инвентарь	бежать в равномерном темпе до 20 минут
<b>Легкая атлетика 10 ч</b>					
93	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	<b>4</b>	Низкий старт 30 м. Финиширование. бег на дистанции 70 – 90 м. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом	Учебник. Спорт. инвентарь	пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов
94	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.		Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег. Низкий старт 30 м. бег на дистанции 70 – 90 м. финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом	Учебник. Спорт. инвентарь	пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов
95	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.		Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт 30 м. Бег на дистанции 70 – 90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Дозирование нагрузки при занятии бегом прыжки на скакалке	Учебник. Спорт. инвентарь	пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов Ю. «5» - 13,5; «4» - 14,0; «3» - 14,3
96	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.		Низкий старт 30 м. Бег на дистанции 70 – 90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Учебник. Спорт. инвентарь	пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов
97	Метание мяча и гранаты.	<b>3</b>	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник. Спорт. инвентарь	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.



98	Метание мяча и гранаты.		Метание гранаты. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике.	Учебник. Спорт. инвентарь	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
99	Метание мяча и гранаты.		Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Рекорды.	Учебник. Спорт. инвентарь	Метать гранату на дальность Ю. «5» - «4» - 20 м «3» -
100	Прыжок в высоту.	<b>3</b>	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега.
101	Прыжок в высоту.		Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега.
102	Прыжок в высоту.		Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Рекорды.	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. Ю. «5» - 32м «4» - 28м «3» -26м

**ОШИ 10 класс**

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Программное и учебно-методическое обеспечение  (Материалы, пособия, ЦОР, ЭОР)	Планируемые предметные результаты
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>					
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	<b>5</b>	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м. Правила техники бега на короткие дистанции. Взаимодействие друг с другом.

2.	Спринтерский бег, эстафетный бег.		Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м. Техника бега на короткие дистанции. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии..
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег.		Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. Низкий старт до 40 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м. Саморегуляция волевая, способность мобилизации сил и энергии.
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег.		Финиширование. Эстафетный бег Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м.
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег.		Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Тест по разделу.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м. Ю «5» - 13,5; «4» - 14,0; «3» - 14,3.
6.	Прыжок в длину.	<b>3</b>	Прыжок в длину способом «Согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в длину с 13-15 беговых шагов
7.	Прыжок в длину.		Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов способом «Согнув ноги». Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Игра «Русская лапта»	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в длину с 13-15 беговых шагов
8.	Прыжок в длину.		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в длину с 13-15 беговых шагов Ю.«5» - 450 см; «4» - 420 см;

			качеств. Биохимические основы прыжков.		«3» - 410 см.
9.	Метание мяча и гранаты	<b>3</b>	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Учебник. Спорт. инвентарь	Метать мяч на дальность с разбега
10.	Метание мяча и гранаты		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	Учебник. Спорт. инвентарь	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель
11.	Метание мяча и гранаты		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по легкой атлетике, рекорды.	Учебник. Спорт. инвентарь	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель Ю «5» - 32 м; Д «5» - 26 м; «4» - 28 м «4» - 20 м; «3» - 26 м «3» - 16 м.

### Кроссовая подготовка (10ч)

12	Бег по пересеченной местности	<b>10</b>	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	Учебник. Спорт. инвентарь	Бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
13-14	Бег по пересеченной местности		Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры	Учебник. Спорт. инвентарь	Бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
15-16	Бег по пересеченной местности		Бег 20 минут. ОРУ Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки на скакалке.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
17-18	Бег по пересеченной местности		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс

			Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды		по пересеченной местности
19	Бег по пересеченной местности		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	Учебник. Спорт. инвентарь	Бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
20.	Бег по пересеченной местности		Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	Учебник. Спорт. инвентарь	Ю «5» - 10,10; «4» - 11,00; «3» - 12,00.
21.	Бег по пересеченной местности		Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости. Тест по разделу.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности

#### Гимнастика 21ч

22.	Висы и упоры.	<b>11</b>	Строевые упражнения. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастике. Развитие силовых способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, базовые элементы ритмической гимнастики
23.	Висы и упоры.		Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастике. Развитие силовых способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, базовые элементы ритмической гимнастики
24.	Висы и упоры.		Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастике. Развитие силовых способностей. Прыжки на скакалке	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, базовые элементы ритмической гимнастики
25.	Висы и упоры.		Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.	Учебник.	Выполнять комбинацию из нескольких Разученных

			Основы ритмической Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении гимнастике. Развитие силовых способностей	Спорт. инвентарь	элементов, строевые упражнения,
26.	Висы и упоры.		ОРУ с предметами в движении. Развитие силовых способностей. Повороты в движении.. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастике.	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять комбинацию из нескольких Разученных элементов, строевые упражнения,
27.	Висы и упоры.		Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастике. Развитие силовых способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять комбинацию из нескольких Разученных элементов, строевые упражнения,
28.	Висы и упоры.		Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Основы ритмической гимнастике. Развитие силовых способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять комбинацию из нескольких Разученных элементов, строевые упражнения,
29.	Висы и упоры.		Вис прогнувшись, переход в упор. Базовые шаги акробатики. Развитие выносливости и координации Повороты в движении. Подтягивание на низкой перекладине. Прыжки на скакалке	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять комбинацию из нескольких Разученных элементов, строевые упражнения,
30.	Висы и упоры.		Развитие выносливости и координации Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги акробатики.	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять комбинацию из нескольких Разученных элементов, строевые упражнения,
31.	Висы и упоры.		Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги акробатики. Повороты в движении.	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять комбинацию из нескольких Разученных элементов,
32.	Висы и упоры.		Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении гимнастике. Развитие силовых способностей. Тест по разделу.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, базовые элементы ритмической гимнастики. Оценка техники выполнения упражнений.

33.	Акробатические упражнения, опорный прыжок	<b>10</b>	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
34.	Акробатические упражнения, опорный прыжок		Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках Длинный кувырок через препятствие 90 см. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
35.	Акробатические упражнения, опорный прыжок		Перестроение из колонны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
36.	Акробатические упражнения, опорный прыжок		Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Перестроение из колонны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
37.	Акробатические упражнения, опорный прыжок		Опорный прыжок Перестроение из колонны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.. Развитие координационных способностей Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
38.	Акробатические упражнения, опорный прыжок		Опорный прыжок. Прыжки на скакалке. Перестроение из колонны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
39.	Акробатические упражнения, опорный прыжок		Развитие координационных способностей . Опорный прыжок. Перестроение из колонны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок

40.	Акробатические упражнения, опорный прыжок		Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Прыжки на скакалке. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
41.	Акробатические упражнения, опорный прыжок		Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Развитие координационных способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок
42.	Акробатические упражнения, опорный прыжок		Опорный прыжок. Развитие координационных способностей Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Тест по разделу.	Учебник. Спорт. инвентарь	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов, опорный прыжок.

#### Спортивные игры 42 ч.

43	Волейбол	<b>21</b>	Стойка и передвижение игрока. Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
44	Волейбол		Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках Стойка и передвижение игрока.. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Инструктаж по ТБ	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
45	Волейбол		Прием мяча снизу двумя руками. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
46	Волейбол		Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Стойка и передвижение игрока. Передача	Учебник.	применять в игре тактические действия

			мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками.	Спорт. инвентарь	
47	Волейбол		Прыжки на скакалке Прием мяча снизу двумя руками Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
48	Волейбол		Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
49	Волейбол		Верхняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
50	Волейбол		Верхняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Прыжки на скакалке	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия. Оценка техники передачи мяча
51	Волейбол		. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
52	Волейбол		Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия



53	Волейбол		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
54	Волейбол		Позиционное нападение прямой нападающий удар. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия. Оценка техники подачи мяча
55	Волейбол		Стойка и передвижение игрока. Позиционное нападение прямой нападающий удар. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
56	Волейбол		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Стойка и передвижение игрока. Прыжки на скакалке. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
57	Волейбол		Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Стойка и передвижение игрока Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
58	Волейбол		Прием мяча с низу двумя руками . Прыжки на скакалке Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест.. Нижняя прямая передача и прием мяча.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия

59	Волейбол		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
60	Волейбол		Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
61	Волейбол		Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Стойка и передвижение игрока Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
62	Волейбол		Позиционное нападение. Прямой нападающий удар Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар.. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
63	Волейбол		Стойка и передвижение игрока. Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Правила проведения судейства.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
64	Баскетбол	<b>21</b>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
65	Баскетбол		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках. Бросок двумя руками от	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия

			головы со средней дистанции.		
66	Баскетбол		Бросок двумя руками от головы со средней дистанции Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
67	Баскетбол		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Прыжки на скакалке Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
68	Баскетбол		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением Стойка и передвижение игрока.. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
69	Баскетбол		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
70	Баскетбол		Нападение быстрым прорывом Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия

71	Баскетбол		Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением.. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
72	Баскетбол		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. Прыжки на скакалке Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
73	Баскетбол		Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
74	Баскетбол		Штрафной бросок Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
75	Баскетбол		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия. Оценка техники ведения мяча

			и тройках с сопротивлением. Зонная защита. Развитие координационных способностей		
76	Баскетбол		Штрафной бросок. Зонная защита. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	применять в игре тактические действия
77	Баскетбол		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Прыжки на скакалке	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Оценка техники передачи мяча.
78	Баскетбол		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
79	Баскетбол		Ведение мяча. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
80	Баскетбол		Бросок одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Оценка техники броска в прыжке

81	Баскетбол		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Прыжки на скакалке	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
82	Баскетбол		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
83	Баскетбол		Ведение мяча. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
84	Баскетбол		Бросок одной рукой от плеча после ловли сопротивлением Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Правила проведения судейства.	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска
<b>Кроссовая подготовка 8 ч</b>					
85	Бег по пересеченной местности	<b>8</b>	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Прыжки на скакалке Развитие выносливости.	Учебник. Спорт. инвентарь	бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
86	Бег по пересеченной местности		Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Преодоление горизонтальных препятствий.	Учебник. Спорт. инвентарь	бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности

			Бег 15 минут Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды		
87	Бег по пересеченной местности		Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 15 минут Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	Учебник. Спорт. инвентарь	бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
88	Бег по пересеченной местности		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости, прыжки на скакалке.	Учебник. Спорт. инвентарь	бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
89	Бег по пересеченной местности		Бег 15 минут. Спортивные игры Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.. Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	Учебник. Спорт. инвентарь	бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
90	Бег по пересеченной местности		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Учебник. Спорт. инвентарь	бежать в равномерном темпе до 20 минут, Кросс по пересеченной местности
91	Бег по пересеченной местности		Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	Учебник. Спорт. инвентарь	бежать в равномерном темпе до 20 минут Ю. «5» - 13,50; «4» - 14,50; «3» - 15,50
92	Бег по пересеченной местности		Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости. Тест по разделу.	Учебник. Спорт. инвентарь	бежать в равномерном темпе до 20 минут
<b>Легкая атлетика 10 ч</b>					
93	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	<b>4</b>	Низкий старт 30 м.Финиширование. бег на дистанции 70 – 90 м. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом	Учебник. Спорт. инвентарь	пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов
94	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.		Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег. Низкий старт 30 м. бег на дистанции 70 – 90 м. финиширование. Развитие скоростно-	Учебник. Спорт. инвентарь	пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов

			силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом		
95	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.		Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт 30 м. Бег на дистанции 70 – 90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Дозирование нагрузки при занятии бегом прыжки на скакалке	Учебник. Спорт. инвентарь	пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов Ю. «5» - 13,5; «4» - 14,0; «3» - 14,3
96	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.		Низкий старт 30 м. Бег на дистанции 70 – 90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Учебник. Спорт. инвентарь	пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов
97	Метание мяча и гранаты.	3	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник. Спорт. инвентарь	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
98	Метание мяча и гранаты.		Метание гранаты. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике.	Учебник. Спорт. инвентарь	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
99	Метание мяча и гранаты.		Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Рекорды.	Учебник. Спорт. инвентарь	Метать гранату на дальность Ю. «5» - «4» - 20 м «3» -
100	Прыжок в высоту.	3	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега.
101	Прыжок в высоту.		Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега.
102	Прыжок в высоту.		Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Рекорды.	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. Ю. «5» - 32м «4» - 28м «3» -26м





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

	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>
<b>1</b>	<b>Основная литература для учителя</b>
	Стандарт начального общего образования по физической культуре
	. Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2018г
	Учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / под общ. Ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2018
	Рабочая программа по физической культуре
<b>2</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 10-11 класс Москва «Вако» 2010
<b>3</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>
	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>
	Музыкальный центр
	Аудиозаписи
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>
	Козел гимнастический
	Канат для лазанья

	Стенка гимнастическая
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
	Скакалка детская
	Мат гимнастический
	Гимнастический подкидной мостик
	Кегли
	Обруч детский
	Рулетка измерительная
	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
	Льжи детские (с креплениями и палками)
	Щит баскетбольный тренировочный
	Сетка волейбольная
	Аптечка

### **1.8. Планируемые результаты изучения учебного предмета, обучающихся 10–11 классов**

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен  
знать/понимать:*

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

#### **уметь**

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

## **1.9. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**И т о г о в а я** оценка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**К р и т е р и и** оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

## **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
За ответ, в котором обучающиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

## **II. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие **методы**: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Четвертная оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.