

**Приложение к ООП СОО (ФГОС)**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №436  
Петродворцового района Санкт-Петербурга**

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Педагогическим советом школы

№ 436

Протокол от 31.08.2020 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы № 436

\_\_\_\_\_ М.А. Есипенко

Приказ от 01.09.2020 № 139

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура»**

**10 класс**

**Лесникова Евгения Владиславовича, без категории**

**на 2020– 2021 учебный год**

**Составлено на основе:**

Примерной программы и авторской  
программы «Комплексная  
программа физического  
воспитания учащихся 1-11  
классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича  
(М.: Просвещение, 2012)

Санкт-Петербург  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |  | <b>Стр.</b> |
|---|--|-------------|
| 1 | Пояснительная записка                    | <b>3</b>    |
| 2 | Содержание учебного предмета             | <b>10</b>   |
| 3 | Календарно-тематический (поурочный) план | <b>12</b>   |
| 4 | Лист коррекции                           | <b>28</b>   |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре, 10 класс разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее - ФГОС среднего общего образования);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10);
- распоряжения Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;
- распоряжения Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год».
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 436 Петродворцового района Санкт-Петербурга;
- Основной образовательной программы среднего общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 436 Петродворцового района Санкт-Петербурга;
- Положения о рабочей программе по учебному предмету педагога Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №436 Петродворцового района Санкт-Петербурга (протокол Пед. совета №10 от 20.05.2019 г., приказ №135 от 06.06.2019 г.);
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

#### **Учебно-методический комплекс**

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2015.
2. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на преподавание курса физической культуры в объёме 3 часов в неделю, всего – 102 часа.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся старшей школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- 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 специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

**Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

**Воспитание:**

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

**Обучение:**

- углубленным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### ***Личностные результаты*** освоения предмета «Физическая культура»:

- Формирование положительного отношения обучающихся к двигательной деятельности, занятиям спортом;
- Развитие мотивов (личностных смыслов) занятий физическими упражнениями и спортом;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- Накопление необходимых знаний и умений использования ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

#### ***Метапредметные*** результаты освоения предмета «Физическая культура»:

##### ***Умения:***

- находить ошибки при выполнении двигательных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную двигательную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную двигательную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты своих занятий физической культурой и спортом, находить возможности и способы их улучшения.

#### ***Предметные*** результаты освоения предмета «Физическая культура»:

##### ***Умения:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности учащихся**

#### ***Выпускник должен знать как:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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, освоении

новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник должен уметь:***

- 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, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

***Физическое совершенствование***

***Выпускник должен знать как:***

- 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 основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник должен уметь:***

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

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения данной программы учащиеся по окончании старшей школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

***Объяснять:***

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

***Характеризовать:***

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

#### **Демонстрировать:**

| Упражнения, 10 класс | Мальчики |   |   | Девочки |   |   |
|----------------------|----------|---|---|---------|---|---|
|                      | 5        | 4 | 3 | 5       | 4 | 3 |



|   |       |       |       |       |       |       |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Челночный бег 4×9 м, сек                                | 9,2   | 9,8   | 10,2  | 10,4  | 10,7  | 11,2  |
| Бег 30 м, с   | 4,5   | 4,9   | 5,2   | 5,0   | 5,6   | 5,9   |
| Бег 100 м, с  | 14,2  | 14,7  | 15,2  | 16,5  | 17,5  | 18,0  |
| Бег 2 км, мин   |       |       |       | 10,10 | 11,40 | 12,40 |
| Бег 3 км, мин   | 13,40 | 14,40 | 15,40 |       |       |       |
| Прыжки в длину с места, см                              | 220   | 210   | 190   | 185   | 170   | 160   |
| Подтягивание на перекладине                             | 12    | 10    | 7     |       |       |       |
| Подъем переворотом в упор на высокой перекладине        | 3     | 2     | 1     |       |       |       |
| Отжимания в упоре лежа                                  | 35    | 30    | 25    | 14    | 9     | 7     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз       | 11    | 9     | 6     |       |       |       |
| Лазание по канату без помощи ног, м                     | 5     | 4     | 3     |       |       |       |
| Наклон вперед из положения сидя                         | 14    | 12    | 7     | 22    | 18    | 13    |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз | 42    | 38    | 32    | 38    | 33    | 29    |
| Прыжки на скакалке, за 60 секунд                        | 115   | 105   | 95    | 125   | 115   | 100   |

### Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### Характеристика цифровой оценки (отметки)

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 10-11 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе и спортивных играх. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### **Содержание учебного предмета**

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет часов вариативной части.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, кроссовая подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры».** В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр (баскетбол, волейбол) закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

**Раздел «Гимнастика».** Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

**В разделе «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка».** В 10-11 классах усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

### **Основы знаний о физической культуре**

#### ***Социокультурные основы***

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности:

укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения

### ***Психолого-педагогические основы***

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

### ***Медико-биологические основы***

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от способностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показатель здоровья.

### ***Приемы саморегуляции***

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

### **Спортивные игры (волейбол, баскетбол)**

Терминология игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игр. Техника безопасности при занятиях играми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки во время занятий играми.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи. Самоконтроль.

### **Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности во время занятий. Самоконтроль.

# КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ (ПОУРОЧНЫЙ) ПЛАН

10 класс

| №<br>уро<br>ка  | Тема урока   | Тип урока                 | Элементы содержания  | Планируемые результаты урока<br>(характеристика деятельности<br>учащихся) | Планир.<br>сроки<br>провед.<br>урока | Фактич.<br>дата<br>провед.<br>урока |
|---|--|---------------------------|--|---|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Легкая атлетика (11 ч)</b>   |  |                           |  |   |                                      |                                     |
| Спринтерский бег (5 ч) Прыжок в длину (3ч) Метание мяча и гранаты (3 ч) |  |                           |  |   |                                      |                                     |
| 1   | Легкая атлетика. Вводный инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. | Изучение нового материала | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)                     | 1<br>неделя                          |                                     |
| 2   | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м).                | Совершенствования         | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)                     | 1<br>неделя                          |                                     |
| 3   | Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.                           | Совершенствования         | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств                            | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)                     | 1<br>неделя                          |                                     |
| 4   | Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.                           | Совершенствования         | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств                            | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)                     | 2<br>неделя                          |                                     |
| 5   | Бег на результат (100 м).  | Учетный                   | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)                     | 2<br>неделя                          |                                     |
| 6   | Прыжок в длину способом  | Изучение                  | Прыжок в длину способом «прогнувшись»  | <b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину                                    | 2                                    |                                     |

|                                    |   |                   |  |   |          |  |
|------------------------------------|---|-------------------|--|---|----------|--|
|                                    | «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание.                            | нового материала  | с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков                                       | после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов  | неделя   |  |
| 7                                  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание.    | Комплексный       | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | <b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов         | 3 неделя |  |
| 8                                  | Прыжок в длину на результат.  | Учетный           | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств  | <b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов         | 3 неделя |  |
| 9                                  | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.                                | Комплексный       | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания  | <b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега   | 3 неделя |  |
| 10                                 | Метание гранаты из различных положений.                                       | Комплексный       | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды   | <b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель                   | 4 неделя |  |
| 11                                 | Метание гранаты на дальность.   | Учетный           | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств  | <b>Уметь:</b> метать гранату на дальность   | 4 неделя |  |
| <b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b> |   |                   |  |   |          |  |
| 12                                 | Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Бег 15 мин по пересеченной местности. | Комплексный       | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | 4 неделя |  |
| 13                                 | Бег 15 мин по пересеченной местности.   | Совершенствования | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | 5 неделя |  |
| 14                                 | Бег 16 мин по пересеченной местности.   | Совершенствования | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время                    | 5 неделя |  |

|   |  |                   |   |   |             |  |
|---|--|-------------------|---|---|-------------|--|
|   |  |                   | упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости   | кросса препятствия  |             |  |
| 15  | Бег 16 мин по пересеченной местности.  | Совершенствования | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости     | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | 5<br>неделя |  |
| 16  | Бег 17 мин по пересеченной местности.  | Совершенствования | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | 6<br>неделя |  |
| 17  | Бег 17 мин по пересеченной местности.  | Совершенствования | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | 6<br>неделя |  |
| 18  | Бег 18 мин по пересеченной местности.  | Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | 6<br>неделя |  |
| 19  | Бег 19 мин по пересеченной местности.  | Совершенствования | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | 7<br>неделя |  |
| 20  | Бег 19 мин по пересеченной местности.  | Совершенствования | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | 7<br>неделя |  |
| 21  | Бег 2000 м по пересеченной местности на результат.                                     | Учетный           | Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | 7<br>неделя |  |
| <b>Гимнастика (21 ч)</b>  |  |                   |   |   |             |  |
| Висы и упоры (11 ч)Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч) |  |                   |   |   |             |  |
| 22  | Гимнастика.Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Толчком ног подъем в упор на верхнюю | Комбинированный   | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ                | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях         | 8<br>неделя |  |

|    |   |                        |  |   |              |  |
|----|---|------------------------|--|---|--------------|--|
|    | жердь.  |                        |  |   |              |  |
| 23 | Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.   | Совершенство-<br>вания | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | 8<br>неделя  |  |
| 24 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Толчком двух ног вис углом.            | Совершенство-<br>вания | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы             | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | 8<br>неделя  |  |
| 25 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Толчком двух ног вис углом.            | Совершенство-<br>вания | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы             | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | 9<br>неделя  |  |
| 26 | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. | Совершенство-<br>вания | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы  | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | 9<br>неделя  |  |
| 27 | Равновесие на верхней жерди.  | Совершенство-<br>вания | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | 9<br>неделя  |  |
| 28 | Равновесие на верхней жерди.  | Совершенство-<br>вания | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | 10<br>неделя |  |
| 29 | Равновесие на верхней жерди.  | Совершенство-<br>вания | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | 10<br>неделя |  |
| 30 | Равновесие на верхней жерди.  | Совершенство-<br>вания | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | 10<br>неделя |  |
| 31 | Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема.                                    | Совершенство-<br>вания | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на                      | 11<br>неделя |  |

|    |   |                   |  |   |              |  |
|----|---|-------------------|--|---|--------------|--|
|    |   |                   | восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы  | разновысоких брусьях  |              |  |
| 32 | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях.                    | Учетный           | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте  | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях         | 11<br>неделя |  |
| 33 | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.                     | Совершенствования | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | 11<br>неделя |  |
| 34 | Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.               | Совершенствования | Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | 12<br>неделя |  |
| 35 | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад.       | Совершенствования | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей   | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | 12<br>неделя |  |
| 36 | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад.       | Совершенствования | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей   | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | 12<br>неделя |  |
| 37 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.             | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств                                       | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | 13<br>неделя |  |
| 38 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | 13<br>неделя |  |
| 39 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | 13<br>неделя |  |
| 40 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной        | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок   | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный                   | 14<br>неделя |  |



|                                  |   |                        |   |   |              |  |
|----------------------------------|---|------------------------|---|---|--------------|--|
|                                  | ногой.  |                        | углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств   | прыжок через коня   |              |  |
| 41                               | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.   | Совершенство-<br>вания | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств  | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | 14<br>неделя |  |
| 42                               | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.   | Учетный                | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок  | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | 14<br>неделя |  |
| <b>Спортивные игры (42 ч)</b>    |   |                        |   |   |              |  |
| Волейбол (21 ч) Баскетбол (21 ч) |   |                        |   |   |              |  |
| 43                               | Волейбол. Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Комплексный            | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия            | 15<br>неделя |  |
| 44                               | Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.                   | Комплексный            | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                  | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия            | 15<br>неделя |  |
| 45                               | Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.  | Совершенство-<br>вания | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей                   | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия            | 15<br>неделя |  |
| 46                               | Волейбол. Прямой нападающий   | Совершенство-          | Комбинации из передвижений и остановок  | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или  | 16           |  |

|    |   |                        |   |  |              |  |
|----|---|------------------------|---|--|--------------|--|
|    | удар.   | вания                  | игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | игровой ситуации тактико-технические действия                                    | неделя       |  |
| 47 | Волейбол. Позиционное нападение.                            | Совершенство-<br>вания | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей                           | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 16<br>неделя |  |
| 48 | Волейбол. Позиционное нападение.                            | Совершенство-<br>вания | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей                           | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 16<br>неделя |  |
| 49 | Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. | Совершенство-<br>вания | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 17<br>неделя |  |
| 50 | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.               | Совершенство-<br>вания | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 17<br>неделя |  |
| 51 | Волейбол. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.           | Совершенство-<br>вания | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.                                       | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 17<br>неделя |  |

|    |   |                   |  |  |              |  |
|----|---|-------------------|--|--|--------------|--|
|    |   |                   | Развитие координационных способностей  |  |              |  |
| 52 | Волейбол. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 18<br>неделя |  |
| 53 | Волейбол. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 18<br>неделя |  |
| 54 | Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке.         | Комплексный       | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 18<br>неделя |  |
| 55 | Волейбол. Нападение через 4-ю зону.               | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 19<br>неделя |  |
| 56 | Волейбол. Одиночное блокирование.                 | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.  | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 19<br>неделя |  |

|    |   |                   |  |  |           |  |
|----|---|-------------------|--|--|-----------|--|
|    |   |                   | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей   |  |           |  |
| 57 | Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.                    | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 19 неделя |  |
| 58 | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 20 неделя |  |
| 59 | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 20 неделя |  |
| 60 | Волейбол. Верхняя передача мяча в тройках.                              | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных                   | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 20 неделя |  |

|    |  |                        |  |  |              |  |
|----|--|------------------------|--|--|--------------|--|
|    |  |                        | способностей   |  |              |  |
| 61 | Волейбол. Нападение через 2-ю зону.  | Совершенство-<br>вания | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 21<br>неделя |  |
| 62 | Волейбол. Групповое блокирование.  | Совершенство-<br>вания | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 21<br>неделя |  |
| 63 | Волейбол. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.   | Совершенство-<br>вания | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 21<br>неделя |  |
| 64 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. | Комбинирован-<br>ный   | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ   | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 22<br>неделя |  |
| 65 | Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.  | Совершенство-<br>вания | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными  | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-                     | 22<br>неделя |  |

|    |  |                   |  |  |              |  |
|----|--|-------------------|--|--|--------------|--|
|    | Быстрый прорыв (2 × 1).  |                   | способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств   | технические действия   |              |  |
| 66 | Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2).  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств       | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 22<br>неделя |  |
| 67 | Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2).  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств       | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 23<br>неделя |  |
| 68 | Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении.                        | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2×3). Развитие скоростных качеств   | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 23<br>неделя |  |
| 69 | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.                     | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 23<br>неделя |  |
| 70 | Баскетбол. Зонная защита (2 × 3).  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 24<br>неделя |  |
| 71 | Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 × 3). | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 24<br>неделя |  |
| 72 | Баскетбол. Бросок одной рукой  | Комплексный       | Совершенствование передвижений и   | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или   | 24           |  |

|    |   |                   |  |  |              |  |
|----|---|-------------------|--|--|--------------|--|
|    | от плеча со средней дистанции<br>Зонная защита (2 × 3).   |                   | остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств  | игровой ситуации тактико-технические действия                                    | неделя       |  |
| 73 | Баскетбол. Зонная защита (2 × 3).   | Комплексный       | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств   | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 25<br>неделя |  |
| 74 | Баскетбол.<br>Зонная защита (2 × 1 × 2).  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств   | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 25<br>неделя |  |
| 75 | Баскетбол.<br>Зонная защита (2 × 1 × 2).  | Комбинированный   | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств   | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 25<br>неделя |  |
| 76 | Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.                                    | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2×1×2). Развитие скоростных качеств | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 26<br>неделя |  |
| 77 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2×1×2). Развитие скоростных качеств | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 26<br>неделя |  |
| 78 | Баскетбол. Индивидуальные   | Совершенствования | Совершенствование передвижений и   | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или   | 26           |  |

|    |  |                        |   |  |              |  |
|----|--|------------------------|---|--|--------------|--|
|    | действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).                           | вания                  | остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств  | игровой ситуации тактико-технические действия                                    | неделя       |  |
| 79 | Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | Совершенство-<br>вания | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств   | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 27<br>неделя |  |
| 80 | Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | Совершенство-<br>вания | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств   | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 27<br>неделя |  |
| 81 | Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите.     | Совершенство-<br>вания | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 27<br>неделя |  |
| 82 | Баскетбол. Сочетание приемов:  | Совершенство-          | Совершенствование передвижений и  | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или   | 28           |  |



|                                   |  |                        |   |  |              |  |
|-----------------------------------|--|------------------------|---|--|--------------|--|
|                                   | ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите.                   | вания                  | остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств                                  | игровой ситуации тактико-технические действия                                    | неделя       |  |
| 83                                | Баскетбол. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. | Совершенство-<br>вания | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 28<br>неделя |  |
| 84                                | Баскетбол. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.   | Совершенство-<br>вания | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств  | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 28<br>неделя |  |
| <b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b> |  |                        |   |  |              |  |
| 85                                | Инструктаж по ТБ. Бег 15 мин по пересеченной местности.              | Совершенство-<br>вания | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости   | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия   | 29<br>неделя |  |
| 86                                | Бег 15 мин по пересеченной местности.                                | Совершенство-<br>вания | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости   | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия   | 29<br>неделя |  |

|  |   |                        |  |  |              |  |
|--|---|------------------------|--|--|--------------|--|
| 87   | Бег 16 мин по пересеченной местности.                           | Совершенство-<br>вания | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости                                  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | 29<br>неделя |  |
| 88   | Бег 16 мин по пересеченной местности.                           | Совершенство-<br>вания | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости                                  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | 30<br>неделя |  |
| 89   | Бег 17 мин по пересеченной местности.                           | Совершенство-<br>вания | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости                              | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | 30<br>неделя |  |
| 90   | Бег 17 мин по пересеченной местности.                           | Совершенство-<br>вания | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости                              | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | 30<br>неделя |  |
| 91   | Бег 18 мин по пересеченной местности.                           | Совершенство-<br>вания | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости                              | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | 31<br>неделя |  |
| 92   | Бег 2000 м по пересеченной местности на результат.              | Учетный                | Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости   | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия | 31<br>неделя |  |
| <b>Легкая атлетика (10 ч)</b>  |   |                        |  |  |              |  |
| <b>Спринтерский бег (4 ч)Метание мяча и гранаты (3 ч)Прыжок в высоту (3 ч)</b> |   |                        |  |  |              |  |
| 93   | Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон.        | Комплексный            | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств       | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)         | 31<br>неделя |  |
| 94   | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. | Комплексный            | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)         | 32<br>неделя |  |
| 95   | Бег по дистанции (70–90 м).                                     | Комплексный            | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной  | 32           |  |

|     |   |             |   |   |           |  |
|-----|---|-------------|---|---|-----------|--|
|     | Финиширование. Челночный бег.   |             | м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств  | скоростью с низкого старта (100 м)  | неделя    |  |
| 96  | Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег.             | Учетный     | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)    | 32 неделя |  |
| 97  | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.                        | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания                                 | <b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега                           | 33 неделя |  |
| 98  | Метание гранаты.  | Комплексный | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды   | <b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель | 33 неделя |  |
| 99  | Метание гранаты на дальность.   | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств   | <b>Уметь:</b> метать гранату на дальность                                 | 33 неделя |  |
| 100 | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. | Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств   | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега                      | 34 неделя |  |
| 101 | Прыжок в высоту. Переход через планку.                                | Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств  | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега                      | 34 неделя |  |
| 102 | Прыжок в высоту. Приземление.   | Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств   | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега                      | 34 неделя |  |

# **Лист корректировки рабочей программы**

Предмет – Физическая культура

Класс – 10

Учитель – Лесников Е.В.

**2020-2021 учебный год**

| №<br>урока | Даты<br>по<br>осн.<br>КТП | Даты<br>проведения | Тема | Количество<br>часов |      | Причина<br>коррект. | Способ<br>коррект. |
|------------|---------------------------|--------------------|------|---------------------|------|---------------------|--------------------|
|            |                           |                    |      | по<br>плану         | дано |                     |                    |
|            |                           |                    |      |                     |      |                     |                    |
|            |                           |                    |      |                     |      |                     |                    |
|            |                           |                    |      |                     |      |                     |                    |
|            |                           |                    |      |                     |      |                     |                    |
|            |                           |                    |      |                     |      |                     |                    |
|            |                           |                    |      |                     |      |                     |                    |
|            |                           |                    |      |                     |      |                     |                    |
|            |                           |                    |      |                     |      |                     |                    |
|            |                           |                    |      |                     |      |                     |                    |
|            |                           |                    |      |                     |      |                     |                    |

«\_\_»\_\_\_\_\_201\_\_

Учитель \_\_\_\_\_

Руководитель МО \_\_\_\_\_:

\_\_\_\_\_ Ф.И.О

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Ф.И.О.

«\_\_»\_\_\_\_\_201\_\_