

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10»**

| | | |
|---|--|---|
| Рассмотрено На заседании МО учителей Начальных классов Руководитель МО Агаркова Ю И _____ Протокол № _____ От «___» _____ 2022 г | Согласовано Заместитель директора УВР Тарасова О А _____ «___» _____ 2022 г | Утверждено Директор МКОУ СОШ №10 _____ Калугина М.Е. Приказ № _____ от «___» _____ 2022 г. |
|---|--|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ
по предмету «Физическая культура»

10 класс

Срок реализации программы 1 год

Учебники: Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г, Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура 8-11 класс. – М.:Просвещение, 2010г., В. И. Лях, А. А. Зданевич. Методическое пособие «Физическая культура» 5-11 классы. Москва «Просвещение» 2017г.

Количество часов: в год – 105 часов, в неделю – 3 часа

Рабочую программу составил: Брусенский Виталий Николаевич,
учитель категории СЗД

2022 - 2023 учебный год
село Покровское

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе нормативно-правовой документации:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (статья 12, 13, 15, 16).
2. .
3. федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года №413, с изменениями от 2014 г., 2015 г., 29 июня 2017 года
4. Годового календарного графика МКОУ СОШ №10 на 2022 – 2023 учебный год
5. Основная образовательная программа среднего общего образования МКОУ СОШ №10.
6. Учебного плана МКОУ СОШ №10 на 2022-2023 учебный год
7. Примерная государственная программа основного общего образования по физической культуре и авторская программа «Комплексная программа воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011г.)

Цель программы:

- освоение учащимися 10-11 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Цели изучения курса: целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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 гиб кости) 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.

Место курса в учебном плане

10 класс Количество часов составляет **105 часов. (3 часа в неделю, 35 учебных недель)**

11 класс

Количество часов составляет **102 часа. (3 часа в неделю, 34 учебные недели)**

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу

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 профессионально-прикладной 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;
- организация и проведение 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 само страховки 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:

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|--|--------------|--------------|
| Скоростные | Бег 30м | 5,0 с | 5,4 с |
| | Бег 100м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине. | 10 раз | - |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз | - | 14 раз |
| | Прыжок в длину с места, см. | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег 3 км | 13мин 50с | - |
| | Кроссовый бег 2 км | | 10мин 00с |

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: Метать различные по форме и массе снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи и др.) с места и с полного разбега (12- 15м) с использованием

четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную с 10-25м, метать теннисный мяч в вертикальную цель с 10-20м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию их пяти элементов на перекладине и брусьях (юноши), на разновысоких брусьях или бревне (девушки); опорные прыжки ноги врозь через гимнастического коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию состоящую из пяти элементов, включающие длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и др. ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти элементов из ранее изученных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: Демонстрировать и применять в игре технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (см. таб.), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину и в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать на соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиена занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической подготовленности учащихся 16–17 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|--|--------------|---------------------|------------------------|---------------------|-------------------|------------------------|---------------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1–4,8 5,0–4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9–5,3 5,9–5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 × 10 м, с | 16 17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0–7,7 7,9–7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3–8,7 9,3–8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 17 | 180 и ниже 190 | 195–210 205–220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170–190 170–190 | 210 и выше 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 17 | 1100 и ниже 1100 | 1300–1400 1300–1400 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050–1200 1050–1200 | 1300 и выше 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 17 | 5 и ниже 5 | 9–12 9–12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12–14 12–14 | 20 и выше 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16 17 | 4 и ниже 5 | 8–9 9–10 | 11 и выше 12 | 6 и ниже 6 | 13–15 13–15 | 18 и выше 18 |

Содержание программы курса физической культуры в 10-11 классах.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку из-за отсутствия лыжной базы. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

Распределение учебного времени прохождения программного материала 10 класс

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов(уроков) |
|-------|----------------------------|--------------------------|
| | | Класс |
| | | |

| | | |
|--|-----------------------------|------------|
| | | 10 |
| | Лёгкая атлетика | 21 |
| | Кроссовая подготовка | 18 |
| | Элементы борьбы | 9 |
| | Спортивные игры. Баскетбол. | 21 |
| | Гимнастика | 18 |
| | Спортивные игры. Волейбол | 18 |
| | Итого | 105 |

Распределение учебного времени прохождения программного материала 11 класс

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов(уроков) |
|----------|-----------------------------|--------------------------|
| | | Класс |
| | | 11 |
| | Лёгкая атлетика | 21 |
| | Кроссовая подготовка | 18 |
| | Элементы борьбы | 9 |
| | Спортивные игры. Баскетбол. | 21 |
| | Гимнастика | 18 |
| | Спортивные игры. Волейбол | 15 |
| | Итого | 102 |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету

«Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,

психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учебно – методический комплекс:

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г.

- Учебник, авторы Виленский М. Я., Туревский И. М., Горочкова Т. Ю. Физическая культура 8-11 класс. – М.:Просвещение, 2010г.

- В. И. Лях, А. А. Зданевич. Методическое пособие «Физическая культура» 5-11 классы. Москва «Просвещение» 2007г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата по плану | Дата по факту | Примечания |
|-------|--|------------------|---------------|---------------|------------|
| | Легкая атлетика | 10 | | | |
| | Спринтерский бег, эстафетный бег | 4 | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт (40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 | | | |
| 2 | Низкий старт. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Развитие скоростных качеств | 1 | | | |
| 3 | Старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | | | |
| 4 | Учетный. Бег на результат (100 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 | | | |
| | Прыжок в длину. | 3 | | | |
| 5 | Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Подбор разбега. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | 1 | | | |
| 6 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 | | | |
| 7 | Учетный. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | | | |
| 8 | Метание гранаты 700 гр.(М), 500 гр. (Д) из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | |
| 9 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | |
| 10 | Учетный. Метание гранаты на дальность. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | | | |
| | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности | 8 | | | |
| 11 | Инструктаж по ТБ. Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости | 1 | | | |
| 12 | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости | | | | |
| 13 | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости | 1 | | | |
| 14 | Бег (22 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости | 1 | | | |
| 15 | Бег (22 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости | 1 | | | |
| 16 | Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости | 1 | | | |
| 17 | Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости | 1 | | | |
| 18 | Учетный. Кросс 2 км.(Д),3 км (М). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости | 1 | | | |
| | Элементы единоборств. Борьба | 9 | | | |
| 19 | Правила поведения учащихся во время занятий. Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Подвижная игра «выталкивание из круга.» | 1 | | | |
| 20 | Гигиена борца. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижная игра «Бой петухов» | 1 | | | |
| 21 | Гигиена борца. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижная игра «Бой петухов» | 1 | | | |
| 22 | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Подвижная игра «Часовые и разведчики» | 1 | | | |
| 23 | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Подвижная игра «Часовые и разведчики» | 1 | | | |
| 24 | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Подвижная игра «Перетягивание в парах» | 1 | | | |
| 25 | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Подвижная игра «Перетягивание в парах» | 1 | | | |
| 26 | Влияние занятий единоборств на организм | 1 | | | |

| | | | | | |
|------------------------|---|-----------|--|--|--|
| | человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. | | | | |
| 27 | Влияние занятий единоборств на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. | 1 | | | |
| Спортивные игры | | | | | |
| Баскетбол | | | | | |
| | | 21 | | | |
| 28 | ТБ на уроках баскетбола. 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. | 1 | | | |
| 29 | 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 | 1 | | | |
| 30 | 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 | 1 | | | |
| 31 | 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 | 1 | | | |
| 32 | Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств | 1 | | | |
| 33 | Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств | 1 | | | |
| 34 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 | | | |
| 35 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 | | | |
| 36 | Учетный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра | | | | |
| 37 | Передачи мяча различными способами в движении. Штрафной бросок. Зонная защита (2 × 1 × 2). Учебная игра | 1 | | | |
| 38 | Передачи мяча различными способами в движении. Штрафной бросок. Зонная защита (2 × 1 × 2). Учебная игра | 1 | | | |
| 39 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | 1 | | | |
| 40 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | 1 | | | |
| 41 | Учетный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | 1 | | | |
| 42 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра | 1 | | | |
| 43 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4) | 1 | | | |
| 44 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4) | 1 | | | |
| 45 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча «Змейкой» (2 × 15 м). Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через «заслон». Учебная игра. | 1 | | | |
| 46 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча «Змейкой» (2 × 15 м). Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через «заслон». Учебная игра. | 1 | | | |
| 47 | Учетный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча «Змейкой» (2 × 15 м). Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через «заслон». Учебная игра. | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|-----------|--|--|--|
| 48 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите. Нападение через «заслон». Учебная игра. | 1 | | | |
| Спортивные игры. Волейбол. | | 12 | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках волейбола и гимнастики. Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Терминология игры. | 1 | | | |
| 50 | 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. | 1 | | | |
| 51 | 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. | 1 | | | |
| 52 | 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 | 1 | | | |
| 53 | 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 | 1 | | | |
| 54 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая или верхняя подача Учебная игра. | 1 | | | |
| 55 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая или верхняя подача Учебная игра. | 1 | | | |
| 56 | Учетный. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | 1 | | | |
| 57 | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая, верхняя подача, прием мяча от сетки. | 1 | | | |
| 58 | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая, верхняя подача, прием мяча от сетки. | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|-----------|--|--|--|
| 59 | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая, верхняя подача, прием мяча от сетки. | 1 | | | |
| 60 | Учетный. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая, верхняя подача, прием мяча от сетки. | 1 | | | |
| | Гимнастика. | 18 | | | |
| | Висы. Строевые упражнения. Лазание | 9 | | | |
| 61 | Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре(М). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь(Д). Развитие силы. Страховка во время выполнение гимнастических упражнений. | 1 | | | |
| 62 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре(М). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь(Д). Развитие силы | 1 | | | |
| 63 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре(М). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь(Д). Развитие силы | 1 | | | |
| 64 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Подъем переворотом(М). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди.(Д). Развитие силовых способностей | 1 | | | |
| 65 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Подъем переворотом(М). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди.(Д). Развитие силовых способностей | 1 | | | |
| 66 | Строевые упражнения. ОРУ. Разучивание: комбинации на перекладине (М), комбинации на брусьях (Д). Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | 1 | | | |
| 67 | Строевые упражнения. ОРУ. Закрепление: комбинации на перекладине (М), комбинации на брусьях (Д). Лазание по канату (юноши на скорость). Развитие силовых способностей. | 1 | | | |
| 68 | Учетный. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование: | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|----------|--|--|--|
| | комбинации на перекладине (М), комбинации на брусьях (Д). Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | | | | |
| 69 | Учетный. Выполнение упражнений на технику. Развитие силовых способностей. | 1 | | | |
| | Акробатические упражнения.Опорный прыжок | 9 | | | |
| 70 | Длинный кувырок. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (М). Сед углом, стойка на лопатках. Кувырок назад (Д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 | | | |
| 71 | Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Стойка на руках и голове. Кувырок вперед, фронтальное равновесие(М). Равновесие на одной, сед углом, стойка на лопатках, мост, кувырок вперед, назад(Д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 | | | |
| 72 | Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Стойка на руках и голове. Кувырок вперед, фронтальное равновесие(М). Равновесие на одной, сед углом, стойка на лопатках, мост, кувырок вперед, назад(Д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 | | | |
| 73 | Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Стойка на руках и голове. Кувырок вперед, фронтальное равновесие(М). Равновесие на одной, сед углом, стойка на лопатках, мост, кувырок вперед, назад(Д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 | | | |
| 74 | Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Стойка на руках и голове. Кувырок вперед, фронтальное равновесие(М). Равновесие на одной, сед углом, стойка на лопатках, мост, кувырок вперед, назад(Д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 | | | |
| 75 | Выполнение комбинаций из разученных акробатических элементов. ОРУ в движении. Опорный прыжок (М)-через коня, (Д)- через козла (прыжок углом с разбега и толчком одной). Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | | | |
| 76 | Выполнение комбинаций из разученных акробатических элементов. ОРУ в движении. Опорный прыжок (М)-через коня, (Д)- через козла (прыжок углом с разбега и толчком одной). Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | | | |
| 77 | Учетный. Выполнение комбинаций из разученных акробатических элементов. ОРУ с предметами. Опорные прыжки. Развитие координационных способностей. | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|-----------|--|--|--|
| 78 | Учетный. Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | | | |
| | Кроссовая подготовка | 10 | | | |
| | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | | | | |
| 79 | Техника безопасности. Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | 1 | | | |
| 80 | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | 1 | | | |
| 81 | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | 1 | | | |
| 82 | Бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. | 1 | | | |
| 83 | Бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. | 1 | | | |
| 84 | Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 | | | |
| 85 | Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 | | | |
| 86 | Равномерный бег (20 мин). Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 | | | |
| 87 | Равномерный бег (20 мин). Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 | | | |
| 88 | Учетный. Бег (2000 м (Д,)3000 м (М)). ОРУ. Развитие выносливости. | 1 | | | |
| | Легкая атлетика | 11 | | | |
| | Спринтерский бег, эстафетный бег | 6 | | | |
| 89 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 | | | |
| 90 | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции(70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. Развитие | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|---|----------|--|--|--|
| | скоростных качеств. | | | | |
| 91 | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | | | |
| 92 | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных качеств | 1 | | | |
| 93 | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных качеств | 1 | | | |
| 94 | Учетный. Бег на результат (100 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных возможностей | 1 | | | |
| | Прыжок в высоту. Метание гранаты | 5 | | | |
| 95 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых возможностей | 1 | | | |
| 96 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых возможностей | 1 | | | |
| 97 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых возможностей | 1 | | | |
| 98 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых возможностей | 1 | | | |
| 99 | Учетный. Прыжок в высоту. Метание гранаты на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых возможностей | 1 | | | |
| | Спортивные игры. Волейбол. | 6 | | | |
| 100 | Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра. | 1 | | | |
| 101 | Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя, верхняя подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар. Учебная игра. | 1 | | | |
| 102 | Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя, верхняя подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар. Учебная игра. | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|
| 103 | Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Подачи. Приём подачи. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | | | |
| 104 | Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Подачи. Приём подачи. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | | | |
| 105 | Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Подачи мяча. Приём подачи. Тактика свободного нападения. Учебная игра. | 1 | | | |