

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ярославской области

Муниципальное образование городской округ город Переславль-Залесский Ярославской области

МОУ Нагорьевская СШ

Утверждено

приказом №70-з-Од от 30.08.2023 г.
Директор школы *Н.Н. Воробьева* (Воробьева Н.Н.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе.

Учитель: Воробьева Н.С.

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 классов

Программа по предмету «Физическая культура» для 10 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, ПООП ООО, ООП ООО МОУ Нагорьевская СШ, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

В соответствии с Комплексной программой физического воспитания школьников материал рабочей программы делится на две части: базовую и вариативную. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

| № п.п. | Вид программного материала | Количество часов |
|--------|-------------------------------------|------------------|
| 1. | Базовая часть | 87 |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2. | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4. | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5. | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6. | Элементы единоборств | 9 |
| 2. | Вариативная часть (баскетбол) | 18 |

| | | |
|--|-------|-----|
| | Всего | 105 |
|--|-------|-----|

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

-содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

-формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

-расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

-формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

-закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

-формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

-дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней 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 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 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| | Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
| | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| | Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| | Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четътрехшажного варианта бросковътх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см,

стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных 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 или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения предмета «Физическая культура» в 10 классе обучающиеся должны:

| Знать | Уметь | демонстрировать |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • основы истории развития физической культуры в России; • особенности развития избранного вида спорта; • основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; • биодинамические | <p>технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> • провести самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; • контролировать и регулировать функциональное | <p>с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; совершать прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метать малый мяч на дальность с разбега. Метать гранату из различных положений в цель и на дальность. Выполнять акробатическую комбинацию из 5</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> • физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках; • психофункциональные особенности собственного организма; • индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; • правила использования спортивного инвентаря и оборудования • правила личной гигиены, профилактики травматизма. | <p>состояние организма при выполнении физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; • соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; • пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой. | <p>элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост из положения стоя. Выполнять опорный прыжок.</p> <p>Играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).</p> <p>Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p> |
|---|--|---|

Содержание тем учебного курса

| № п/п | Наименование разделов и тем | Содержание | Количество часов |
|-------|------------------------------|---|------------------|
| | Легкая атлетика. | Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Метание гранаты из различных положений и на дальность. Челночный бег. Прыжок в высоту. | 21 |
| | Лыжная подготовка. | Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход. Подъем в гору различными способами. Повороты на месте и в движении. Одновременный и попеременный коньковый ход. Преодоление препятствий при спуске с горы. Торможение различными способами. Прохождение дистанции 5-6 км. | 18 |
| | Спортивные игры (волейбол). | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча после подачи. Прием мяча от сетки. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол. | 21 |
| | Элементы единоборств | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы страховки и само страховки. Борьба за предмет. Борьба за выгодное положение. Приемы борьбы стоя и лежа. Силовые упражнения. Единоборства в парах. Учебная схватка. | 9 |
| | Спортивные игры (баскетбол). | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передачи с сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание мяча, накрывание броска). Нападение быстрым прорывом. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра в баскетбол. | 18 |

| | | | |
|-------|-------------------------------------|--|-----|
| 1 | Гимнастика с элементами акробатики. | Висы и упоры. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения на месте и в движении. Опорный прыжок. Акробатические упражнения. Лазание по канату. | 18 |
| ИТОГО | | | 105 |

| № | Тема | Количество часов | ЦОР |
|---|------|------------------|-----|
|---|------|------------------|-----|

| | | | |
|---|---|----|-----|
| 1 | Легкая атлетика | 20 | МЭШ |
| 2 | Единоборства | 8 | МЭШ |
| 3 | Баскетбол | 18 | МЭШ |
| 4 | Знания о физической культуре | 1 | МЭШ |
| 5 | Волейбол | 21 | МЭШ |
| 6 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | МЭШ |
| 7 | Гимнастика с основами акробатики | 17 | МЭШ |
| 8 | Льжные гонки | 19 | МЭШ |

Тематическое планирование

10 класс

| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования |
|---|---------------------------|--|---|--------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Легкая атлетика (11 часов) | | | | | |
| 1. Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Низкий старт. | Изучение нового материала | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация |

| | | | | | |
|---|---------------------------|--|---|----------------------------------|--|
| | | скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | 100 м | | |
| 2.Низкий старт. Совершенствование. Стартовый разгон. | 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. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м | Текущий | |
| 3.Стартовый разгон. Совершенствование. Финиширование. | Совершенствования | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м | Текущий | |
| 4.Финиширование. Совершенствование. Эстафетный бег. | Совершенствования | | | Текущий | |
| 5.Бег 100 м на результат. Эстафетный бег. | учетный | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м | Ю.13.5-14.0-14.3 Д.17-17.5-18 | |
| 6.Прыжок в длину. Отталкивание. Обучение. | Изучение нового материала | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. | Текущий | |
| 7.Прыжок в длину. Совершенствование отталкивания. | Комплексный | | | Текущий | |

| | | | | | |
|---|-----------------|--|--|---------------------------------|---|
| 8.Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | Ю.450-420-410 Д.400 -370-340 | |
| 9.Метание мяча на дальность. Совершенствование. | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | Уметь: метать мяч на дальность с разбега. | Текущий | |
| 10.Метание гранаты. Обучение. Челночный бег. | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | |
| 11.Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: метать гранату на дальность. | Ю. 31-28-26 Д.22-18-14 | |
| Баскетбол (18 часов) | | | | | |
| 1.Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте. Совершенствование. | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация |

| | | | | | |
|---|---------------------------|---|--|---------|--|
| | | по ТБ. | | | |
| 2.Передачи мяча на месте. Совершенствование. | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | |
| 3.Бросок одной рукой в движении. Совершенствование. | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | |
| 4.Бросок одной рукой в движении. Быстрый прорыв (3х2). | Совершенствования | | | Текущий | |
| 5.Бросок мяча в прыжке. Обучение. Зонная защита (2х3). | Изучение нового материала | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | |
| 6.Бросок мяча в прыжке. Совершенствование. Зонная защита (2х3). | Совершенствования | | | Текущий | |
| 7.Бросок мяча со средней дистанции. Совершенствование. | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические | Текущий | |

| | | скоростных качеств. | действия. | | |
|---|-------------------|---|--|--|---------|
| 8.Бросок в прыжке со средней дистанции. Совершенствование. | Комплексный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | |
| 9.Бросок в прыжке со средней дистанции. Совершенствование. | Комплексный | | | Текущий | |
| 10.Передачи в движении. Зонная защита (2х1х2). Совершенствование. | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Оценка техники ведения мяча. | |
| 11.Ведение мяча с сопротивлением. Совершенствование. | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Оценка техники передачи мяча | |
| 12.Ведение мяча с сопротивлением. Совершенствование. Зонная защита (2х1х2). | Совершенствования | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий |

| | | | | | |
|--|----------------------------------|---|---|--|--|
| <p>13.Индивидуальные действия в защите. Обучение.</p> | <p>Изучение нового материала</p> | <p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Развитие скоростных качеств.</p> | <p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p> | <p>Текущий</p> | |
| <p>14.Индивидуальные действия в защите. Совершенствование.</p> | <p>Совершенствования</p> | <p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.</p> | <p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p> | <p>Оценка техники броска в прыжке.</p> | |
| <p>15.Сочетание приемов ведения и броска. Совершенствование. Нападение через заслон.</p> | <p>Совершенствования</p> | <p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.</p> | <p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p> | <p>Текущий</p> | |
| <p>16.Нападение через заслон. Совершенствование.</p> | <p>Совершенствования</p> | <p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.</p> | <p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации</p> | <p>Текущий</p> | |

| | | | | | |
|--|-------------------|---|--|----------------------------------|---|
| | | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | тактико-технические действия. | | |
| 17.Нападение против зонной защиты. Совершенствование. | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | |
| 18.Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. | Совершенствования | Совершенствование передвижений, передачи, броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Оценка техники штрафного броска. | |
| Гимнастика (18 часов). | | | | | |
| 1.Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Висы и упоры. | Комбинированный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по | Уметь: выполнять строевые приемы, | Текущий | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация |

| | | | | | |
|--|--------------|--|--|---------|--|
| Обучение. | | ТБ. | выполнять элементы на перекладине. | | |
| 2.Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Совершенствование. | Совершенство | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | Уметь: выполнять строевые приемы, выполнять элементы на перекладине. | Текущий | |
| 3.Повороты в движении. Подъем переворотом. Совершенствование. | Совершенство | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | Уметь: выполнять строевые приемы, выполнять элементы на перекладине. | Текущий | |
| 4.Подъем переворотом. Совершенствование. | Совершенство | | | Текущий | |
| 5.Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. | Совершенство | | | Текущий | |
| 6.Повороты в движении, перестроения. Совершенствование. Подтягивание. | Совершенство | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | Уметь: выполнять строевые приемы, выполнять элементы на перекладине. | Текущий | |
| 7.Подъем переворотом. Лазание по канату. Совершенствование. | Совершенство | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь, в движении. ОРУ с | Уметь: | Текущий | |

| | | | | | |
|---|---------------------------|---|---|--|--|
| 8.Лазание по канату. Развитие силы. | Совершенство | гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силы. | выполнять строевые приемы, выполнять элементы на перекладине. | Текущий | |
| 9.Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. | Учетный | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. | | Ю. 11-9-7 Лазание (6 м): 11-13-15 | |
| 10.Акробатические упражнения. Стойка на руках. Обучение. | Изучение нового материала | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Текущий | |
| 11. Стойка на руках. Совершенствование. | Совершенство | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Текущий | |
| 12.Кувырок назад из стойки на руках. Совершенствование. | Совершенство | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных | | Текущий | |

| | | | | | |
|--|---------------------------|--|---|----------------|--|
| | | способностей. | | | |
| 13.Комбинации акробатических элементов. Совершенствование. | Совершенство ствования | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Текущий | |
| 14.Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Совершенствование. | Совершенство ствования | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов), выполнять опорный прыжок через коня | Текущий | |
| 15.Опорный прыжок. Совершенствование. Акробатика. | Совершенство ствования | | | Текущий | |
| 16. Опорный прыжок. Совершенствование. Акробатика. | Совершенство ствования | | | Текущий | |
| 17.Комбинации акробатических элементов. Опорный прыжок. Совершенствование. | Совершенство ствования | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов), выполнять опорный прыжок через | Текущий | |
| 18. Комбинации акробатических элементов. Опорный прыжок | Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | | Оценка техники | |

| | | | | | |
|---|------------------------------|--|--|--|---|
| прыжок. | | через коня. | коня | выполне ния акробати ческих элементов в комбина ции | |
| Лыжная подготовка (18 часов). | | | | | |
| 1. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Попеременный четырёхшажный ход. Обучение. | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь: выполнять технику лыжных ходов | Текущий | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация |
| 2. Попеременный четырёхшажный ход. Совершенствование. | Совершенствования | Попеременный четырёхшажный ход. Совершенствование техники отталкивания палками и скольжения. Прохождение дистанции 2-3 км. Эстафеты. | | Текущий | |
| 3. Попеременный четырёхшажный ход. Совершенствование. | Совершенствования | Попеременный четырёхшажный ход. Совершенствование техники отталкивания палками и скольжения. Прохождение дистанции 2-3 км. Эстафеты. | | Оценка техники лыжных ходов | |
| 4. Одновременный и попеременный двухшажный ход. Совершенствование. | Совершенствования | Одновременный и попеременный двухшажный ход. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь: выполнять технику лыжных ходов | Текущий | |
| 5. Одновременный и попеременный | Совершенствования | Одновременный и попеременный двухшажный | | Текущий | |

| | | | | | |
|---|---------------------------|--|---|--------------------------------------|--|
| двухшажный ход. Совершенствование. | | ход. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 2 -3км. Эстафеты. | Уметь: выполнять технику лыжных ходов | | |
| 6. Одновременный и попеременный двухшажный ход. Совершенствование. | Совершенствования | Одновременный и попеременный двухшажный ход. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 2-3 км. Эстафеты. | | Оценка техники лыжных ходов | |
| 7. Повороты на месте и в движении. Совершенствования | Совершенствования | Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 2-3 км. Повороты на месте переступанием, махом. Повороты переступанием в движении. Лыжная эстафета. | Уметь: выполнять повороты на месте и в движении | Текущий | |
| 8. Повороты на месте и в движении. Совершенствования | Совершенствования | Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 2-3 км. Повороты на месте переступанием, махом. Повороты переступанием в движении. Лыжная эстафета. | | Текущий | |
| 9. Повороты на месте и в движении. Совершенствования | Совершенствования | Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 2-3 км. Повороты на месте переступанием, махом. Повороты переступанием в движении. Лыжная эстафета. | | Текущий | |
| 10. Коньковый ход. Обучение. | Изучение нового материала | Одновременный одношажный коньковый ход. Обучение технике отталкивания и | Уметь: выполнять технику | Текущий | |

| | | | | | |
|---|---------------------------|---|---------------------------------------|--------------------------------|--|
| | | скольжения, постановке лыж. Прохождение дистанции 2-3 км. Лыжная эстафета 3x200м. | лыжных ходов | | |
| 11. Коньковый ход. Совершенствование. | Совершенствования | Одновременный одношажный коньковый ход. Совершенствование техники отталкивания и скольжения, постановке лыж. Прохождение дистанции 2-3 км. Лыжная эстафета 3x200м. | | Текущий | |
| 12. Коньковый ход. Обучение. | Изучение нового материала | Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники отталкивания и скольжения, постановке лыж. Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции 2-3км | Уметь: выполнять технику лыжных ходов | Текущий | |
| 13. Коньковый ход. Совершенствование. | Совершенствования | Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники отталкивания и скольжения, постановке лыж. Одновременный одношажный коньковый ход. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 3-4 км. | Уметь: выполнять технику лыжных ходов | Текущий | |
| 14. Коньковый ход. Подъемы в гору. Совершенствование. | Совершенствования | Одновременный и попеременный коньковый ход. Переход с хода на ход. Совершенствование техники скольжения и отталкивания. Подъем в гору «елочкой», «полуелочкой», скользящим шагом. Прохождение дистанции | Уметь: выполнять технику лыжных ходов | Оценка техники конькового хода | |

| | | | | | |
|--|-------------------|--|---|--------------------------------------|---|
| | | 3-4 км. | | | |
| 15.Подъемы и спуски. Торможение. Совершенствование. | Совершенствования | Передвижение классическими и коньковыми ходами. Подъем в гору различными способами. Торможение «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 4-5 км. | Уметь: выполнять подъемы и спуски, торможение | Текущий | |
| 16. Подъемы и спуски. Торможение. Совершенствование. | Совершенствования | Передвижение классическими и коньковыми ходами. Подъем в гору различными способами. Преодоление препятствий при спуске с горы. Торможение «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 4-5 км. | | Оценка техники подъемов и торможений | |
| 17.Прохождение дистанции 5 км (Д), 6 км (ю). | Совершенствования | Прохождение дистанции 5-6 км. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять технику лыжных ходов | Текущий | |
| 18. Прохождение дистанции 5 км (Д), 6 км (ю). | Учетный | Прохождение дистанции 5-6 км. Развитие выносливости | | Оценка техники лыжных ходов | |
| Волейбол (21 час). | | | | | |
| 1.Волейбол. Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча. Совершенствование. | 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 | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические | Текущий | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация |

| | | | | | |
|---|---------------------------|--|--|---------|--|
| | | способностей. Инструктаж по ТБ. | действия. | | |
| 2.Верхняя передача мяча. Совершенствование. | Совершенство ствования | 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. | | Текущий | |
| 3.Верхняя передача мяча. Совершенствование. Прием мяча. | Совершенство ствования | 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. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия. | Текущий | |
| 4.Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар. | Совершенство ствования | 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. | | Текущий | |
| 5.Прямой нападающий удар. Совершенствование. | Совершенство ствования | 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 | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия. | Текущий | |
| 6.Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Совершенство ствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой | | Текущий | |

| | | | | | |
|---|-------------------|--|--|---------|--|
| | | нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | |
| 7.Нападение через 3-ю зону. Совершенствование. | 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. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | |
| 8.Передачи мяча со сменой места. Учебная игра. | Совершенствования | | | Текущий | |
| 9.Прием мяча двумя руками снизу. Совершенствование. | 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. | | Текущий | |
| 10.Прямой нападающий удар через сетку. Совершенствование. | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча | Уметь: выполнять в игре или игровой | Текущий | |

| | | | | | |
|--|-------------------|---|--|-----------------------------|--|
| | | двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ситуации тактико-технические действия. | | |
| 11.Верхняя передача в прыжке. Обучение. Одиночное блокирование. | 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. Развитие координационных способностей. | | Оценка техники подачи мяча. | |
| 12.Одиночное блокирование. Совершенствование. | Совершенствования | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | |
| 13.Прием мяча от сетки. Совершенствование. | Совершенствования | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | |
| 14.Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Совершенствование. | 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. Развитие координационных способностей. | | Текущий | |

| | | | | | |
|--|-------------------|--|--|--|-----------------------------------|
| 15.Нападающий удар. Одиночное блокирование. Совершенствование. | 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. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | |
| 16.Нападающий удар. Одиночное блокирование. Совершенствование. | Совершенствования | | | Текущий | |
| 17. Групповое блокирование. Совершенствование. | 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 способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | |
| 18.Верхняя прямая подача. Совершенствование. | 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 способностей. | Оценка техники нападающего удара. |

| | | | | | |
|---|---------------------------|--|--|---------|---|
| 19.Верхняя прямая подача. Прием подачи. Совершенствование. | 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 способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | |
| 20. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Совершенствование. | 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 способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | |
| 21. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. | 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 способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | |
| Элементы единоборств (9 часов). | | | | | |
| 1.Элементы единоборств. Инструктаж по технике безопасности. Захваты рук и туловища. Обучение. | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. Оказание помощи при ушибах и растяжениях. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения. | Уметь: выполнять захваты и освобождать себя от захватов, выполнять приемы | Текущий | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация |

| | | | | | |
|---|-------------------|---|--|---------|--|
| 2.Захваты рук и туловища. Совершенствование. | Совершенствования | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Борьба за выгодное положение. | страховки и самостраховки | Текущий | |
| 3.Приемы самостраховки. Обучение. | Обучение | Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения. Самоконтроль при занятиях единоборствами. | Уметь: выполнять захваты и освобождать | Текущий | |
| 4.Приемы самостраховки. Совершенствование. | Совершенствования | Приемы страховки и самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Борьба за выгодное положение. Игра «Борьба всадников». | ся от захватов, выполнять приемы страховки и самостраховки | Текущий | |
| 5.Приемы борьбы стоя и лежа. Обучение. | Обучение | Приемы страховки и самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Борьба за выгодное положение. Правила соревнований по единоборствам. Силовые упражнения в парах. | | Текущий | |
| 6.Приемы борьбы стоя и лежа. Совершенствование. | Совершенствования | Захваты и освобождение от захватов. Упражнения в парах. Страховка и самостраховка. Подвижные игры. | Уметь: выполнять захваты и освобождать | Текущий | |
| 7.Приемы борьбы стоя и лежа. Совершенствование. | Совершенствования | Приемы страховки и самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Борьба за выгодное положение. Правила соревнований по | ся от захватов, выполнять приемы страховки и | Текущий | |

| | | | | | |
|--|-------------------|---|--|---|--|
| | | единоборствам. Силовые упражнения в парах. | самостраховки | | |
| 8.Приемы страховки и самостраховки. Совершенствование. | Совершенствования | Приемы страховки и самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Борьба за выгодное положение. Правила соревнований по единоборствам. Силовые упражнения в парах. | | Оценка техники выполнения элементов единоборств | |
| 9.Приемы борьбы стоя и лежа. Учебная схватка. | Контрольный | Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа. Учебная схватка. Подвижные игры. | | | |
| 1.Легкая атлетика. Спринтерский бег. | Комплексный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных способностей. | Уметь: бегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | Текущий | |
| 2.Низкий старт. Совершенствование. | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростных способностей. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | | Текущий | |
| 3.Бег по дистанции. Финиширование. Совершенствование. | Комплексный | | | | |
| 4.Бег 100 м на результат. Развитие скоростных способностей | Учетный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростных способностей. Прикладное | | Ю.13.5-14.0-14.3 Д.17-17.5-18 | |

| | | | | | |
|--|-------------|---|--|--------------------------|--|
| | | значение легкоатлетических упражнений. | | | |
| 5.Метание мяча на дальность. Совершенствование. | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | Уметь: метать мяч на дальность с разбега | Текущий | |
| 6.Метание гранаты. Совершенствование. | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | |
| 7.Метание гранаты на дальность. | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Ю.32-28-26 Д.22-18-14 | |
| 8.Резерв | | | | | |
| 9.Резерв. | | | | | |
| 10.Резерв | | | | | |

