**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство среднего и общего образования Ростовской области**

**Дубовский районный отдел образования**

**МБОУ Дубовская СШ № 1**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4871664)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10-х классов

**с. Дубовское** **2024г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 10-х классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10-х классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**10 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) **гражданского воспитания**:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) **патриотического воспитания**:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) **духовно-нравственного воспитания**:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) **эстетического воспитания**:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) **физического воспитания**:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) **трудового воспитания**:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) **экологического воспитания**:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания**:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

**Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 10 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программного материала | 10 кл. |
| Основы теоретических знаний | В процессе урока |
| Гимнастика | 16 |
| Лёгкая атлетика | 18 |
| Спортивные игры | 22 |
| -баскетбол | 12 |
| -волейбол  Кроссовая подготовка | 10  12 |
| Итого: | 68ч. |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | № урока по разделу | Дата | | | | | | | | | Тема  урока | | Содержание урока (основные понятия) | Компетенции учащихся (предметные) | Вид контроля за уровнем усвоенного | Домашнее задание |
| По плану | | | | | | | | Факти-  чески |
| **Легкая атлетика(18ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 |  | | | | | | |  | | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. | | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками.метании | требование инструкций. | Текущий |  |
| 2 | 2 |  | | | | | | |  | | Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. | | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | демонстрация  стартового разгона в беге на короткие дистанции | Текущий |  |
| 3 | 3 |  | | | | | | |  | | Совершенствование низкого старта. Стартовый разгон. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | демонстрировать технику низкого старта | Текущий |  |
| 4 | 4 |  | | | | | | |  | | Совершенствование техники финиширования. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | Текущий |  |
| 5 | 5 |  | | | | | | |  | | Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м) | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. | демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | Зачет  м д  «5» -14,5; 16,5 «4» - 14,9; 17,0  «3» - 15,5 17,8 |  |
| 6 | 6 |  | | | | | | |  | | Прыжок в длину способом «прогнувшись». | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  | Тестирование гибкости |  |
| 7 | 7 |  | | | | | | |  | | Развитие скоростно-силовых качеств. | | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 12 – 14 метров. | демонстрировать отведение руки для замаха. | Текущий |  |
| 8 | 8 |  | | | | | | |  | | Прыжок в длину на результат. | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | корректировка техники прыжка с разбега. | Зачет  м д  «5» - 440 390  «4» - 400 370  «3» - 350 340 |  |
| 9 | 9 |  | | | | | | |  | | Метание мяча на дальность. | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | демонстрировать финальное усилие. | Текущий |  |
| 10 | 10 |  | | | | | |  | | | Метание гранаты из различных положений. | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега. |  | Тестирование - челночный бег |  |
| 11 | 11 |  | | | | | |  | | | Метание гранаты на дальность. | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | демонстрировать финальное усилие. | Зачет  м д  «5» - 39 20  «4» - 30 15  «3» - 26 11 |  |
| 12 | 12 |  | | | | | |  | | | Кроссовый бег. | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. |  | Тестирование бега на 1000 м. |  |
| 13 | 13 |  | | | | | |  | | | Развитие выносливости. | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. |  | Тестирование бега на 1000 метров. |  |
| 14 | 14 |  | | | | | |  | | | Преодоление горизонтальных препятствий. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | демонстрировать физические кондиции | Текущий |  |
| 15 | 15 |  | | | | | |  | | | Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | демонстрировать физические кондиции | Текущий |  |
| 16 | 16 |  | | | | | |  | | | Совершенствование гладкого бега. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. |  | Тестирование прыжка в длину |  |
| 17 | 17 |  | | | | | |  | | | Совершенствование беговых упражнений. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. | демонстрировать физические кондиции | Текущий |  |
| 18 | 18 |  | | | | | |  | | | Бег 3000/2000 м. на результат  Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установ­ки на безопасный образ жизни, эстетических по­требностей, ценностей и чувств. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. | демонстрировать физические кондиции | Зачет  м д  «5»-15 10.10  «4»-16 11.40  «3»- 17 12.40 |  |
| **Гимнастика 16 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 |  |  | | | | |  | | | | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастки. | | Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики. | Фронтальный опрос | Текущий |  |
| 20 |  |  | | | | |  | | | | Развитие силы. Вис согнувшись. | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки ( на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат. | корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |
| 21 |  |  | | | | |  | | | | Совершенствование поворотов в движении. | | ОРУ. Прыжки на 3600, бег спиной вперед. | корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |
| 22 |  |  | | | | |  | | | | Совершенствование перестроения из колонны по 1 колонну по 4. | | Построение в одну шеренгу, из одной колонны в две. Повороты налево, направо, кругом. | корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |
| 23 |  |  | | | | |  | | | | Совершенствование ОРУ. | | Сгибание и разгибание рук. Рывки руками. Приседания руки в стороны, вперед. |  | Тестирование сгибания и разгибания рук |  |
| 24 |  |  | | | | |  | | | | Совершенствование подъема переворотом. | | Подтягивание, выход на одну руку и на две руки. Подъем ног уголком. Вис прогнувшись. | корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |
| 25 |  |  | | | | |  | | | | Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине. | | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подтягивание на перекладине. | корректировка техники выполнения упражнений | Зачет  м д  «5»-12 19  «4»-10 17  «3»-7 15 |  |
| 26 |  |  | | | | |  | | | | Совершенствование силовых качеств. | | ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. |  | Тестирование брюшного пресса |  |
| 27 |  |  | | | | |  | | | | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8. | | Построение в одну шеренгу, из одной колонны в четыре. Повороты налево, направо, кругом. | корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |
| 28 |  |  | | | | |  | | | | Совершенствование ОРУ в движении. | | Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики | корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |
| 29 |  |  | | | | |  | | | | Совершенствование силовых способностей. Подтягивание на результат. | | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |
| 30 |  |  | | | | |  | | | |  | Акробатические упражнения.Длинный кувырок через препятствие. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках. | корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |
| 31 |  |  | | | | |  | | | | Развитие координационных способностей. | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | Тестирование гибкости |  |
| 32 |  |  | | | | |  | | | | Кувырок назад из стойки на руках. | | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках. | корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |
| 33 |  |  | | | | |  | | | | Совершенствование стойки на голове и руках. Стойка на руках. | | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Стока на голове – юноши, стойка на лопатках-девушки. | корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |
| 34 |  |  | | | | |  | | | | Совершенствование ОРУ с гантелями. | | ОРУ. Специальные упражнения с гантелями. | корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |
| 35 |  |  | | | | |  | | | | Комбинация из разученных элементов. | | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед.назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | корректировка техники выполнения упражнений | Зачет  Техника выполнения |  |
| 36 |  |  | | | | |  | | | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формиро­вание установки на без­опасный и здоровый образ жизни. | | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | Текущий |  |
| **Волейбол 10 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 |  |  | | | |  | | | | | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Развитие координационных способностей. | | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. |  | Текущий |  |
| 38 |  |  | | | |  | | | | | Совершенствование умения выполнять различные виды подач. Комбинация из передвижений и остановок. | | Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная | Текущий |  |
| 39 |  |  | | | |  | | | | | Совершенствование верхней передачи, приема мяча снизу. Прием мяча двумя руками снизу. | | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |
| 40 |  |  | | | |  | | | | | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | | Выполнять броски правой и левой рукой. Совершенствовать передачу мяча в движении в парах, броски мяча шагом в парах. | корректировка техники выполнения упражнений | Зачет  м д  «5»-12 10  «4»-9 9  «3»- 7 6 |  |
| 41 |  |  | | | |  | | | | | Учебная игра в волейбол. | | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. | корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |
| 42 |  |  | | | |  | | | | | Верхняя передача мяча в парах и шеренгах. | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. |  | Тестирование подачи мяча через сетку |  |
| 43 |  |  | | | |  | | | | | Совершенствование навыков игры в 3 касания. Передача мяча со сменой места. | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | Текущий |  |
| 44 |  |  | | | |  | | | | | Совершенствование нападающего удара. Прямой нападающий удар двумя руками снизу. | | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | демонстрировать технику. | Текущий |  |
| 45 |  |  | | | |  | | | | | Совершенствование нападения через 3-ю зону. | | ОРУ. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. | корректировка техники выполнения упражнений | Зачет  м д  «5»-8 7  «4»-7 6  «3»- 5 4 |  |
| 46 |  |  | | | |  | | | | | Совершенствование атакующего удара. | | Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |
| 47 |  |  | | | |  | | | | | Учебно-тренировочная игра в волейбол. | | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. | корректировка техники выполнения упражнений | Учебная игра |  |
| 48 |  |  | | | |  | | | | | Совершенствование нападающего удара. Прямой нападающий удар двумя руками снизу. | | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | демонстрировать технику. | Текущий |  |
| 49 |  |  | | | |  | | | | | Учебная игра в волейбол.  Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки; формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств | | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. | корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |
| **Баскетбол 12 час** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | 1 |  | | | |  | | | | | Инструктаж по технике безопасности при игре баскетбол. Совершенствование стойки, передвижения, поворотов и остановки. | | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. | выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,остановка и повороты) | Текущий |  |
| 51 | 2 |  | | | |  | | | | | Закрепление техники передач двумя руками в движении | | Техника передач двумя руками в движении; правила игры. Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» | выполнять технические элементы. | Текущий |  |
| 52 | 3 |  | | | |  | | | | | Закрепление техники поворотам в движении | | Техника поворотам в движении. Выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине | выполнять технические элементы. | Текущий |  |
| 53 | 4 |  | | | |  | | | | | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). |  | Тестирование ловли и передачи мяча на время |  |
| 54 | 5 |  | | | |  | | | | | Совершенствование передач мяча двумя руками из-за головы. | | Передача мяча сверху двумя руками из-за головы. Выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди | выполнять технические элементы. | Текущий |  |
| 55 | 6 |  | | | |  | | | | | Развитие двигательных качеств | | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. | выполнять упражнения | Текущий |  |
| 56 | 7 |  | | | |  | | | | | Совершенствование ведения мяча шагом. | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). | корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий |  |
| 57 | 8 |  | | | |  | | | | | Совершенствование ведения мяча бегом. | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Медленный бег до 4 мин. с ведением баскетбольного мяча. | корректировка движений при ловле и передаче мяча | Текущий |  |
| 58 | 9 |  | | | |  | | | | | Усовершенствование ведений мяча. Повторение правил игры в баскетбол. | | Комплекс упражнений с мячами. Учебная игра по правилам 5х5 с выполнением заданий по защите и нападению. | выполнять упражнения | Текущий |  |
| 59 | 10 |  | | | |  | | | | | Совершенствование ведений мяча с изменением скорости. | | Эстафеты для закрепления техники. Игра 5х5 по упрощенным правилам. | корректировка движений при ловле и передаче мяча | Зачет  м д  «5»-9,3 10,1  «4»-8,0 8,3  «3»- 7,1 7,7 |  |
| 60 | 11 |  | | | |  | | | | | Совершенствование броска мяча. Учебная игра. | | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке. | выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | Текущий |  |
| 61 | 12 |  | | | |  | | | | | Совершенствование броска мяча в движении. Учебная игра. | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | корректировка техники ведения мяча. | Текущий |  |
| 62 | 13 |  | | | |  | | | | | Совершенствование штрафного броска. | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | выполнять ведение мяча в движении. | Зачет  м д  «5»-8 7  «4»-7 6  «3»- 5 4 |  |
| 63 | 14 |  | | | |  | | | | | Обучение тактике игры в нападении и защите. Учебная игра. | | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | действовать в защите и нападении. | Текущий |  |
| 64 | 15 |  | | | |  | | | | | Тактические действия. Совершенствование тактики свободного нападения. | | Действия в защите и нападении. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. | действовать в защите и нападении. | Текущий |  |
| 65 | 16 |  | | | |  | | | | | Тактические действия. Совершенствование взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра. | | Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче) | действовать в защите и нападении. | Текущий |  |
| 66 | 17 |  | | | |  | | | | | Совершенствование техники защитных действий. | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). | применять в игре защитные действия | Учебная игра. |  |
| 67 | 18 |  | | | |  | | | | | Обучение технике зонной системы защиты. | | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. |  | Тестирование –челночный бег3х10 м |  |
| 68 | 19 |  | | |  | | | | | | Совершенствование координационных способностей. Учебная игра. | | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». | владеть мячом в игре баскетбол. | Текущий |  |
| 69 | 20 |  | | |  | | | | | | Совершенствование передач мяча в тройках. | | Упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета с элементами ведения передачи мяча на скорость и правильность выполнения. | владеть мячом в игре баскетбол. | Текущий |  |
| 70 | 21 |  | | |  | | | | | | Совершенствование ведений мяча с изменением скорости и направления. | | Повороты туловища, делая движение туловищем на уход в сторону. Изменение направления после трех шагов. Челночный бег 3х10 м с ведением баскетбольного мяча (с передачей о стену на точность в одну сторону). | применять в игре защитные действия | Зачет  м д  «5»-7,3 8,4  «4»-7,7 8,7  «3»- 8,2 9,7 |  |
| 71 | 22 |  | | |  | | | | | | Совершенствование тактических действий игроков в защите и нападении. Учебная игра. | | Основные правила игры в баскетбол. Тактика игры в нападении, в защите. Игра в баскетбол 5х5 по правилам. | применять в игре защитные действия | Текущий |  |
| 72 | 23 |  | | |  | | | | | | Совершенствование остановок в два шага. | | Подтягивание на низкой перекладине. Медленный бег в череде с ходьбой до 5 мин. | применять в игре защитные действия | Текущий |  |
| 73 | 24 |  | | |  | | | | | | Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди. | | Техника передачи при встречном беге (совершенствование техники изученной в 8-9кл.). Избежание характерных ошибок при встречном беге. Повторить комплекс упражнений со скакалками |  | Тестирование прыжки через скакалку |  |
| 74 | 25 |  | | |  | | | | | | Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Учебная игра. | | Силовые упражнения со штангой. Броски мяча из различных исходных положений двумя и одной рукой. Техника броска одной рукой от плеча (совершенствование техники изученной в 8-9кл.) | владеть мячом в игре баскетбол. | Текущий |  |
| 75 | 26 |  | | |  | | | | | | Обучение передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола. | | Силовые упражнения со штангой. Броски мяча из различных исходных положений двумя и одной рукой. Техника броска одной рукой от плеча (совершенствование техники изученной в 8-9кл.) Учебная игра. | владеть мячом в игре баскетбол. | Текущий |  |
| 76 | 27 |  | | |  | | | | | | Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Учебная игра. | | технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре | владеть мячом в игре баскетбол. | Зачет  м д  «5»-10 8  «4»-8 6  «3»- 6 5 |  |
| 77 | 28 |  | | |  | | | | | | Закрепление броскам мяча сбоку от щита, штрафной бросок (техника исполнения и на точность попадания). | | Вис на перекладине. Броски мяча сбоку от щита, техника исполнения. Штрафной бросок на точность и правильность исполнения. Учебная игра 5х 5 с заданием. | владеть мячом в игре баскетбол. | Текущий |  |
| 78 | 29 |  | | |  | | | | | | Совершенствование бросков мяча с точек, штрафной бросок. | | Броски мяча сбоку от щита, техника исполнения. Штрафной бросок на точность и правильность исполнения. Учебная игра 5х 5 с заданием. |  | Тестирование броска мяча сбоку от щита |  |
| 79 | 30 |  | | |  | | | | | | Учебно-тренировочная игра с заданием. | | Повторить ранее изученные способы перемещений, стоек, остановок, передач, бросков мяча. Игра 5х 5 по правилам. Повторить жесты судьи. | владеть мячом в игре баскетбол. | Учебная игра |  |
| 80 | 31 |  | |  | | | | | | | Обучение финту передачи мяча из-за спины.  Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах. | | Техника передачи мяча левой и правой рукой. Техника удержания мяча. | владеть мячом в игре баскетбол. | Текущий |  |
| **Легкая атлетика 12 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | 1 |  | |  | | | | | | | Преодоление горизонтальных препятствий | | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | демонстрировать физические кондиции | Текущий |  |
| 82 | 2 |  | |  | | | | | | | Развитие выносливости. | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры. | корректировка техники бега | Текущий |  |
| 83 | 3 |  | |  | | | | | | | Переменный бег | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | демонстрировать физические кондиции | Текущий |  |
| 84 | 4 |  | |  | | | | | | | Кроссовая подготовка | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. | демонстрировать физические кондиции | Текущий |  |
| 85 | 5 |  | |  | | | | | | | Развитие силовой выносливости | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров. | корректировка техники бега | Текущий |  |
| 86 | 6 |  | |  | | | | | | | Гладкий бег | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат. Спортивные игры. | корректировка техники бега | Зачет  м д  «5»-9.20 10.10  «4»-10.0 11.40  «3»- 11.0 12.40 |  |
| 87 | 7 |  | |  | | | | | | | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |  |
| 88 | 8 |  | |  | | | | | | | Совершенствование высокого старта. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | демонстрировать технику низкого старта | Текущий |  |
| 89 | 9 |  | |  | | | | | | | Совершенствование низкого старта. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | демонстрировать технику низкого старта | Текущий |  |
| 90 | 10 |  | |  | | | | | | | Совершенствование финального усилия. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. | демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | Текущий |  |
| 91 | 11 |  | |  | | | | | | | Эстафетный бег | | Скоростной бег до 70 метров с передачейэстафетной палочки. | демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | Текущий |  |
| 92 | 12 |  | |  | | | | | | | Развитие скоростных способностей. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. | демонстрировать физические кондиции | Зачет  м д  «5»-14,5 16,5 «4»-14,9 17.0  «3»- 15,5 17.8 |  |
| 93 | 13 |  | |  | | | | | | | Развитие скоростной выносливости | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. | демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Текущий |  |
| 94 | 14 |  | |  | | | | | | | Развитие скоростно-силовых качеств. | | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 12 – 14 метров. |  | Тестирование прыжков в длину |  |
| 95 | 15 |  | |  | | | | | | | Совершенствование метания мяча на дальность. | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | демонстрировать финальное усилие. | Текущий |  |
| 96 | 16 |  | |  | | | | | | | Совершенствование метания мяча в цель. | | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. |  | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа |  |
| 97 | 17 |  | |  | | | | | | | Совершенствование метания гранаты на дальность. | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность | демонстрировать отведение руки для замаха. | Зачет  м д  «5» - 39 20  «4» - 30 15  «3» - 26 11 |  |
| 98 | 18 |  | |  | | | | | | | Метание гранаты из различных положений. | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега. | демонстрировать финальное усилие. | Текущий |  |
| 99 | 19 |  | |  | | | | | | | Развитие силовых и координационных способностей. | | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. | демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Текущий |  |
| 100 | 20 |  | |  | | | | | | | Прыжок в длину с разбега. | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | корректировка техники прыжка с разбега. | Текущий |  |
| 101 | 21 |  | |  | | | | | | | Совершенствование прыжка в длину с разбега. | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | корректировка техники прыжка с разбега. | Зачет  м д  «5» - 440 390  «4» - 400 370  «3» - 350 340 |  |
| 102 | 22 |  |  | | | | | | | | Прыжок в длину с места. | | Бег в медленном темпе, прыжок в длину с места. |  | Тестирование гибкости |  |
| 103 | 23 |  |  | | | | | | | | Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» | | Бег в медленном темпе, специальные беговые упражнения. КУ – бег 30м. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | корректировка техники прыжка с разбега. | Текущий |  |
| 104 | 24 |  |  | | | | | | | | Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | | Бег в медленном темпе, специальные беговые упражнения. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развивать быстроту (бег на 100м). | корректировка техники прыжка с разбега. | Текущий |  |
| 105 | 25 |  |  | | | | | | | | Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м) Совершенствование беговых упражнений.  Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. | корректировка техники бега, демонстрировать физические кондиции | Зачет  м д  «5»-14,5 16,5 «4»-14,9 17.0  «3»- 15,5 17.8 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**