

МОУ «Морозово-Борковская СШ»

Согласовано:
Зам. директора по УВР

Утверждено:
Директор школы:

_____ Черкасова Н.Ф.
подпись

_____ Кузнецова Л.В.
подпись

«29» августа 2022 г.

Приказ № от 30.08. 2022 г.

Рабочая программа

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного предмета физическая культура на основе ФГОС СОО
Учебный предмет (курс), для которого написана программа	Физическая культура
Класс, для которого написана программа	10
Уровень программы (базовый, профильный уровень, углубленное или расширенное изучение предмета, индивидуальное обучение, коррекционное обучение и т.п.)	базовый
Название, автор, издательство, год издания учебника (учебного пособия)	Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений [М.Я. Виленский]; Москва, «Просвещение», 2014
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которых создана Рабочая программа	«Комплексная программа физического воспитания 1- 11 класс», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013 г.
Сроки освоения программы	2022– 2023 учебный год
Форма обучения	очная
Режим занятий	2 часа в неделю
Объём учебного времени за уч. год (всего)	68 часов
в том числе:	
лабораторных и практических занятий	_____ час.
промежуточных и итоговых контрольных работ	_____ час.
резерв учебного времени	_____ час.

Рассмотрено и одобрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.
Руководитель ШМО
Лунькова Т.Ф.

Составители:

Учитель _____ М.С. Купцов
подпись

подпись

1) Планируемые результаты учебного предмета, курса.

I.1. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих личностных результатов:

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

I.2. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

I.3. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и

форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метании на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); 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);

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

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.

2) Содержание учебного предмета, курса.

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

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

В разделе «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

Раздел «Гимнастика»

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

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

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах

постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

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

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

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Лыжная подготовка

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

Практическая часть

Спортивные игры

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча.

Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры:

юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки:

юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега:

юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

Техники метания малою мяча:

юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и

заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости:

юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (**девушки**) и до 6 км (**юноши**).

Преодоление подъемов и препятствий.

3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока,	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		предметные	Личностные	Метапредметные		
1 четверть (16 часа)									
Легкая атлетика (9 часов)									
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон.	1н		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	Составление комплекса зарядки. Бег 100 метров.	1н		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Бег 60 метров – на результат				Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Разучивание прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	1н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.				текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	2н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.				Корректировка техники	Комплекс ОРУ
5	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	2н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.				текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.

6	Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность.	3н		ОРУ в движении. СУ			двигательные действия	Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики
7	Закрепление техники метания гранаты на дальность.	3н		ОРУ в движении. СУ.. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Скоростной бег до 40 метров.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
8	Учет метания гранаты на дальность.	4н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
9	Бег 2000 (3000) метров.	4н		Специальные беговые упражнения.				текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.

Спортивные игры (7 часов)

10	Повторение упражнений в баскетболе за 5-9 классы.	5н		Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления,	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
11	Закрепление техники броска по кольцу в прыжке.	5н	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.	текущий				Отжимание	
12	Ловля мяча от щита	5н	Развитие координационных способностей.	текущий				«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	
13	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости	6н	ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,	Корректировка техники				Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	
14	Закрепление техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости	6н	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Индивидуальный контроль				Упражнение на пресс 20-25раз	

15	Тактические действия в защите	7н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.			характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
16	Закрепление техники тактических действий в защите	8н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

Результаты 1 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.

2 четверть (16 час)

Спортивные игры (2 часа)

17	Учебно-тренировочная игра	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
18	Учебно-тренировочная игра	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

Гимнастика (14час)

19	Техника безопасности по гимнастике. Повторение упражнений 9 класса	2н		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, проявлять положительные качества личности и	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Физические упражнения-	2н		Специальные беговые упражнения.	представлять физическую			текущий	Сгибание туловища 20-22раз

	средство повышения работоспособности. Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.			Упражнения на гибкость.	культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;;	технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		(с незафиксированными ногами)
21	Закрепление техники Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.	3н		упор присев силой стойка на голове и руках и равновесие на одной, выпада вперед, кувырок вперед. Упражнения на гибкость				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
22	Перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.	3н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
23	Закрепление техники перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.	4н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
24	Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.	4н		Упражнения на гибкость				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
25	Закрепление техники из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.	5н		ОРУ на осанку. СУ.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

26	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	5н		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
27	Закрепление техники акробатического соединения	6н		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
28	Учет техники акробатического соединения			Упражнения на гибкость.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
29	Переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из вися	6н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
30	Закрепление техники переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из вися	7н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
31	Опорный прыжок через коня боком (110 см.). Через козла в длину согнув ноги (115-120 см.).	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
32	Совершенствование техники	8н		Специальные беговые упражнения.				текущий	Подъем ног с медленным

	опорного прыжка.			Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка					опусканием в упоре сидя 16 раз
--	------------------	--	--	---	--	--	--	--	--------------------------------

Результаты 2 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.

3 четверть (20 часов)

Лыжная подготовка (16 часа)

33	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход.	1н		Техника безопасности по л/п.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
34	Оказание первой помощи при обморожении. Совершенствование техники четырехшажного хода.	1н		Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного «эстафета лыжника»				Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
35	Попеременный двухшажный ход	1н		. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного хода,				текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
36	Лыжные гонки 2 км.	2н		Разминка по кругу.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
37	Одновременный безшажный ход	2н		Разминка по кругу. Техника ерехода с попеременных на одновременные хода				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
38	Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
39	Одновременный одношажный ход	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем

									коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
40	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника»..				Корректировка техники	Прыжки через скакалку.
41	Одновременный двухшажный ход	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
42	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
43	Переход с одновременного на попеременный ход	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	Отжимание от пола
44	Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный ход	5н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
45	Спуски со склонов с поворотом	5н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов,				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
46	Спуски со склонов с торможением	6н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
47	Совершенствование техники лыжных ходов	7н		Совершенствование техники упражнений на склоне				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
48	Лыжные гонки 3 км.	8н						текущий	Подъем ног с медленным

									опусканием в упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (4 часов)									
49	Верхняя передача мяча. Учебная игра с заданием.	9н		Совершенствование техники элементов волейбола	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
50	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра с заданием.	9н		Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
51	Прием снизу после подачи. Учебная игра с заданием.	9н		Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
52	Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием.	10н		Игра в волейбол				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

Результаты 3 четверти: из 30 плановых часов проведено 30.

4 четверть (16 часов)

Легкая атлетика (3 часов)									
53	Техника безопасности по легкой атлетике. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
54	Двигательный режим летом, гигиена занятий физическими упражнениями. Закрепление техники прыжка в	1н		Бег с преодолением препятствий				текущий	Бег до 10-15 мин.

	высоту с разбега.						использовать их в игровой и соревновательной деятельности		
55	Учет прыжка в высоту с разбега. Бег 100 м. с высокого старта	2н		Специальные прыжковые упражнения				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
Спортивные игры (5 часов)									
84	Передача мяча в движении. Ловля мяча после отскока от щита	2н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
57	Броски мяча по кольцу с разных точек	3н	Совершенствование техники элементов баскетбола.	текущий				Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
58	Зонная защита – тактические действия игроков	3н	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.	Индивидуальный контроль				Прыжки через скакалку.	
59	Двухсторонняя игра	4н	Комплекс ОРУ. Учебная игра.	текущий				Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
60	Двухсторонняя игра	4н	Комплекс ОРУ. Учебная игра	текущий				«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	
Легкая атлетика (8 часов)									
61	Разучивание техники прыжка в длину с разбега	5н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
62	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	5н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

93	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	6н		Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега				текущий	Прыжки через скакалку.
64	Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность	6н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
65	Закрепление техники метания гранаты на дальность	7н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
66	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	8н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с разбега на дальность.				Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
67	Учет метания гранаты на дальность	8н		Метание мяча на дальность				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
68	Кросс 2000 (3000) метров.	8н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		Распределять силы на дистанции 2000 м.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

Результаты 4 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.