

Муниципальное образовательное учреждение
Сараевская средняя общеобразовательная школа

«Согласовано» .

Руководитель МО учителей
ф/к и ОБЖ

Г.В. Еськина /Еськина Г.В./

Протокол № 1 от

« 29 » 08 2023г.

«Согласовано» .

Зам.директора по УВР

Л.А. Литвинова /Литвинова Л.А. /

« 29 » 08 2023г.

« Утверждаю»

Директор школы

Клейменова /Клейменова

« 30 » 08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
10-11 классы
(Базовый уровень)

Рабочая программа по физической культуре разработана для обучения в 10-11 классах Муниципального образовательного учреждения Сараевская средняя общеобразовательная школа с учетом:

- нормативно-правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";

Основной образовательной программы среднего общего образования МОУ Сараевская СОШ.

Учебного плана МОУ Сараевская СОШ на 2023-2024 учебный год.

- требований к уровню подготовки учащихся 10-11 классов;
- познавательных интересов учащихся.

При выборе системы обучения и учебно-методического комплекса по предмету для реализации рабочей программы учитывались:

- соответствие УМК возрастным и психологическим особенностям учащихся;
- соотнесённость с содержанием государственной итоговой аттестации;
- завершённость учебной линии;
- обеспеченность образовательного учреждения учебниками.

Программа рассчитана на 102 часов из расчета 3 часа в неделю.

Используемый УМК:

| Учебники | Учебные пособия | Методические пособия |
|---|------------------------|--|
| 1. Физическая культура: 10-11классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений; А.П.Матвеев, Москва, «Вентана-Граф», 2019г. 2019г. | | 1. Физическое воспитание учащихся, под редакцией В.И.Ляха Москва, «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2019г. |

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты : проявлять инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты :

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

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

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты :

Ученик научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Раздел 2. Содержание программы.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание гранаты.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре 10 класс.

Общее количество – 102 часа

3 часа в неделю

| №п/п урока | Название темы (раздела), урока | К-во часов |
|---------------------------------|---|---------------|
| І четверть | | |
| Раздел: Лёгкая атлетика | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин. | 1 |
| 2 | Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин. | 1 |
| 3 | Сов-ие низкого старта и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. КДП – 30м. Бег 4мин. | 1 |
| 4 | Низкий старт. Бег 60м. Сов – ть эстафетный бег. КДП – прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин. | 1 |
| 5 | Повторение прыжка в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Повторить передачу эстафеты. | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Повторить метание гранаты с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7 мин с 2-3 ускорения по 80м. | 1 |
| 7 | Сов – ие техники прыжка в длину и метания гранаты с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин. | 1 |
| 8 | Прыжковые упражнения. Сов – ть метание гранаты на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м. | 1 |
| 9 | Упражнения на сопротивление в парах. Учёт освоения метания гранаты на дальность. Медленный бег 10 мин. | 1 |
| 10 | Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м. | 1 |
| 11 | Беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 12мин. | 1 |
| 12 | ОРУ в парах на сопротивление. КУ – бег 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки). | 1 |
| Раздел: Спортивные игры. | | |
| 13 | Повторение приёма мяча снизу и передачи сверху, нижней прямой подачи. | 1 |

| | | |
|------|--|---|
| | Игра – эстафета с мячами. | |
| 14 | Разучивание сочетанию перемещений и передач в тройках. Нижняя прямая подача. Эстафеты. | 1 |
| 15 | Сов – ие приёмов и передач мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 16 | Сов – ие нижней прямой подачи. Передачи мяча в тройках через сетку. | 1 |
| 17 | Повторение изученных элементов волейбола. Учить приёму мяча снизу после подачи. | 1 |
| 18 | Упражнения с гимнастическими скакалками. | 1 |
| 19 | Сов – ие техники элементов волейбола. | 1 |
| 20 | Сов – ие техники выполнения упражнений приёма и передач мяча. | 1 |
| 21 | Учёт нижней прямой подачи. | 1 |
| 22 | Тренировки в подтягивании (мальчики), поднимании туловища (девочки). | 1 |
| 23 | Тренировочная игра в волейбол. | 1 |
| 24 | Тренировочная игра в волейбол | 1 |
| 25 | Тренировочные игры в волейбол с целью усвоения правил игры. | 1 |
| 26 | Тренировочные игры в волейбол с целью усвоения правил игры. | 1 |
| 27 | Учёт по подтягиванию, подниманию туловища. | 1 |
| | II четверть Раздел: Гимнастика | |
| 1/28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упр-я в движении. Учить акробатическую связку. | 1 |
| 2/29 | Разучивание равновесия на одной, выпаду вперёд и кувырок вперёд в группировке, стойке на голове и руках силой прогнувшись. | 1 |
| 3/30 | Разучивание – мост из положения стоя – встать, длинный кувырок с 3-4 шагов разбега, сов – ть изученные элементы. | 1 |
| 4/31 | Строевые упражнения. Сов – ть акробатические упражнения. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу. | 1 |
| 5/32 | Разучивание лазанию в два приёма на скорость, подниманию туловища. Сов – ть акробатическое соединение. | 1 |
| 6/33 | Оценить: кувырок с выпада вперёд – девочки, стойка на голове и руках силой - мальчики. Повторить соединение. | 1 |
| 7/34 | ОРУ со скакалками. Оценить длинный кувырок вперёд, | 1 |

| | | |
|-------|---|---|
| | мост из положения стоя – встать. Лазание, поднимание туловища. | |
| 8/35 | Учет акробатического соединения. Тренировать лазание, поднимание туловища. | 1 |
| 9/36 | КУ – подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа. Повторить элементы акробатики. Игра – эстафета с мячами. | 1 |
| 10/37 | Разучивание перевороту силой на низкой перекладине, вису согнувшись. Поднимание туловища. Эстафета. | 1 |
| 11/38 | Закрепление переворота силой, вис согнувшись. Учить: вис прогнувшись. Игра. | 1 |
| 12/39 | Разучивание размахиванию и соскоку назад, переворот в упор из виса. Повторить висы. Игра с преодолением препятствий. | 1 |
| 13/40 | Строевые упражнения. Повторить упражнения на нижней жерди брусьев, закрепить соскок из размахивания. | 1 |
| 14/41 | Разучивание вис на подколенках и соскок в упор присев. Повторить упражнения на перекладине. Тренировка в подтягивании. | 1 |
| 15/42 | Строевые упражнения. Оценить: мальчики – переворот в упор девочки – вис согнувшись. Закрепить технику упражнений. | 1 |
| 16/43 | Разучивание опорного прыжка. Повторить упражнения на перекладине. Полоса препятствий. Лазанье по канату. | 1 |
| 17/44 | Закрепление техники опорных прыжков. Оценить: соскок из размахивания, вис прогнувшись. Лазанье по канату. | 1 |
| 18/45 | Сов – ие опорного прыжка. Оценить: переворот в упор на высокой перекладине, из виса на подколенках соскок в упор присев. Лазанье по канату. | 1 |
| 19/46 | Сов - ие техники опорного прыжка. Тренировка по подтягиванию, подниманию туловища. Полоса препятствий. | 1 |
| 20/47 | Учёт техники опорного прыжка: согнув ноги через козла в длину – мальчики, боком через коня – девочки. | 1 |
| 21/48 | Полоса препятствий. Зачёт по подтягиванию и подниманию туловища. Итоги четверти. | 1 |
| | III четверть Раздел: Лыжная подготовка. | |
| 1/49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повто – рить одновременный и попеременный двухшажные ходы. | 1 |
| 2/50 | Разучивание работе рук при переходе с одного хода на другой. Оценить одновременный двухшажный ход. Пройти 2км. | 1 |
| 3/51 | Разучивание перехода с одного хода на другой | 1 |

| | | |
|-------|---|---|
| | (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный ход). Пройти 2 км с 2-3 ускорениями по 200м. | |
| 4/52 | Учёт техники попеременного двухшажного хода. Учить попеременный четырёхшажный ход. Пройти 2 км. | 1 |
| 5/53 | Повторить попеременный четырёхшажный ход, переход с одного хода на другой на дистанции 2 км. | 1 |
| 6/54 | Учёт техники перехода с одного хода на другой. Преодоление контруклонов. Пройти 1км на время. | 1 |
| 7/55 | Сов – ть попеременный двухшажный ход ход. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 3 км . | 1 |
| 8/56 | Повторение преодоление контруклонов. Учёт техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 9/57 | Сов –ие попеременного двухшажного хода, подъёмов и спусков. Пройти 3 км со средней скоростью. | 1 |
| 10/58 | Сов – ие техники изученных ходов и переход с одного хода на другой. Учёт попеременного двухшажного хода | 1 |
| 11/59 | Сов – ие техники изученных ходов. Пройти дистанцию 3 км с ускорениями до 300м. | 1 |
| 12/60 | Преодоление дистанции 2 км на скорость с применением изученных ходов. | 1 |
| 13/61 | Сов – ие техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5км со средней скоростью в соответствии с рельефом местности. | 1 |
| 14/62 | Сов - ие конькового хода. Прохождение до 2,5км | 1 |
| 15/63 | Сов - ие и учёт одновременного бесшажного хода, Прохождение до 2,5км | 1 |
| 16/64 | Сов - ие конькового хода. Прохождение до 2,5км | 1 |
| 17/65 | Сов – ть лыжные ходы на дистанции 2км. | 1 |
| 18/66 | Сов –ие техники подъёмов и спусков. | 1 |
| 19/67 | Сов –ие поворотов, торможение на спуске. | 1 |
| 20/68 | Сов – ие техники подъёма на склон. | 1 |
| 21/69 | Контрольный урок на дистанциях: 2км (девочки), 3км (мальчики). | 1 |
| | Раздел: Спортивные игры | |
| 22/70 | ОРУ в движении с прыжками и бегом до 2мин. | 1 |
| 23/71 | Повторение элементов волейбола: передачи сверху со сменой мест. | 1 |
| 24/72 | Повторение элементов волейбола, нижняя прямая подача. | 1 |
| 25/73 | Сов – ть технику передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест после передачи через сетку. Игра. | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 26/74 | Сов – ть технику передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест после передачи через сетку. Игра. | 1 |
| 27/75 | Сов – ие технику передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест после передачи через сетку. Игра. | 1 |
| 28/76 | Сов – ть технику и тактические действия игроков в волейболе. КУ – поднимание туловища, челночный бег. Сов – ть технику и тактические действия игроков в волейболе. | 1 |
| 29/77 | КУ – поднимание туловища, челночный бег. | 1 |
| 30/78 | Сов – ть технику и тактические действия игроков в волейболе. КУ – поднимание туловища, челночный бег | 1 |
| IV четверть Раздел: Лёгкая атлетика | | |
| 1/79 | Строевые упражнения. Разбег в 5 – 7 шагов в прыжках в высоту способом « перешагивание». Эстафеты, бег до 3 мин. | 1 |
| 2(80) | ОРУ со скакалками 4 серии по 30 прыжков. Закрепить разбег в прыжках в высоту способом перешагивание. Бег до 3 мин. | 1 |
| 3(81) | Сов – ие разбега в прыжках в высоту. Эстафеты с мячами. Медленный бег до 4 мин. | 1 |
| 4/82 | Сов – ие разбега и перехода через планку в прыжках в высоту Способом « перешагивание» с 5 – 7 шагов разбега. Бег до 4 мин. | 1 |
| 5/83 | Сов – ие разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Бег до 4 мин. | 1 |
| 6(84) | Учёт техники разбега и прыжка в высоту. Медленный бег 4 мин с ускорениями 3раза по 50 м. | 1 |
| 7/85 | Разучивание верхней прямой подачи. Сов – ть технику упражнений в волейболе. Учебная игра. Бег до 5 мин. | 1 |
| 8/86 | Разучивание верхней прямой подачи. Сов – ть технику упражнений в волейболе. Учебная игра. Бег до 5 мин. | 1 |
| 9/87 | Разучивание верхней прямой подачи. | 1 |
| 10/88 | Сов – ие техники упражнений в волейболе. Учебная игра. Бег до 5 мин. | 1 |
| 11/89 | Сов – ие техники игровых упражнений, учёт верхней прямой подачи. | 1 |
| 12/90 | Повторение техники стартов. КУ - прыжки через скакалку. | 1 |
| 13/91 | Сов – ие техники игровых упражнений, учёт верхней прямой подачи. Повторить технику стартов. КУ - прыжки через скакалку. | 1 |
| 14/92 | Сов – ие техники игровых упражнений, учёт верхней прямой подачи. | 1 |

| | | |
|--------|---|---|
| | Повторить технику стартов. КУ - прыжки через скакалку. | |
| 15/93 | Повторение Т/Б при беге и метаниях, старты с разгоном до 20м . | 1 |
| 16/94 | Сов – ие разбега в прыжках в длину. Бег 100 м на время. | 1 |
| 17/95 | Повторение Т/Б при беге и метаниях, старты с разгоном до 20м . Сов – ть разбег в прыжках в длину. Бег 100 м на время. | 1 |
| 18/96 | Повторение Т/Б при беге и метаниях, старты с разгоном до 20м . Сов – ть разбег в прыжках в длину. Бег 100 м на время. | 1 |
| 19/97 | Сов – ие упражнения в прыжках в длину и метании гранаты. Медленный бег до 7 мин. | 1 |
| 20/98 | Сов – ие упражнения в прыжках в длину и метании гранаты. Медленный бег до 7 мин. | 1 |
| 21/99 | Сов – ие упражнения в прыжках в длину и метании гранаты. Медленный бег до 7 мин. | 1 |
| 22/100 | Беговые и прыжковые упражнения. Зачёты по прыжкам в длину и метании гранаты. | 1 |
| 22/101 | Беговые и прыжковые упражнения. Бег 3000м (юноши), 2000м(девушки). | 1 |
| 23/102 | Зачётные уроки по КДП: бег 30м, челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание. Итоги года. | 1 |

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре 11 класс.

Общее количество – 102 часа

3 часа в неделю

| №п/п урока | Название темы (раздела), урока | К-во часов |
|---------------------------------|---|---------------|
| І четверть | | |
| Раздел: Лёгкая атлетика | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин. | 1 |
| 2 | Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин. | 1 |
| 3 | Сов-ие низкого старта и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. КДП – 30м. Бег 4мин. | 1 |
| 4 | Низкий старт. Бег 60м. Сов – ть эстафетный бег. КДП – прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин. | 1 |
| 5 | Повторение прыжка в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Повторить передачу эстафеты. | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Повторить метание гранаты с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7 мин с 2-3 ускорения по 80м. | 1 |
| 7 | Сов – ие техники прыжка в длину и метания гранаты с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин. | 1 |
| 8 | Прыжковые упражнения. Сов – ть метание гранаты на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м. | 1 |
| 9 | Упражнения на сопротивление в парах. Учёт освоения метания гранаты на дальность. Медленный бег 10 мин. | 1 |
| 10 | Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м. | 1 |
| 11 | Беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 12мин. | 1 |
| 12 | ОРУ в парах на сопротивление. КУ – бег 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки). | 1 |
| Раздел: Спортивные игры. | | |

| | | |
|------|--|---|
| 13 | Повторение приёма мяча снизу и передачи сверху, нижней прямой подачи. Игра – эстафета с мячами. | 1 |
| 14 | Разучивание сочетанию перемещений и передач в тройках. Нижняя прямая подача. Эстафеты. | 1 |
| 15 | Сов – ие приёмов и передач мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 16 | Сов – ие нижней прямой подачи. Передачи мяча в тройках через сетку. | 1 |
| 17 | Повторение изученных элементов волейбола. Учить приёму мяча снизу после подачи. | 1 |
| 18 | Упражнения с гимнастическими скакалками. | 1 |
| 19 | Сов – ие техники элементов волейбола. | 1 |
| 20 | Сов – ие техники выполнения упражнений приёма и передач мяча. | 1 |
| 21 | Учёт нижней прямой подачи. | 1 |
| 22 | Тренировки в подтягивании (мальчики), поднимании туловища (девочки). | 1 |
| 23 | Тренировочная игра в волейбол. | 1 |
| 24 | Тренировочная игра в волейбол | 1 |
| 25 | Тренировочные игры в волейбол с целью усвоения правил игры. | 1 |
| 26 | Тренировочные игры в волейбол с целью усвоения правил игры. | 1 |
| 27 | Учёт по подтягиванию, подниманию туловища. | 1 |
| | II четверть Раздел: Гимнастика | |
| 1/28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упр-я в движении. Учить акробатическую связку. | 1 |
| 2/29 | Разучивание равновесия на одной, выпаду вперёд и кувырку вперёд в группировке, стойке на голове и руках силой прогнувшись. | 1 |
| 3/30 | Разучивание – мост из положения стоя – встать, длинный кувырок с 3-4 шагов разбега, сов – ть изученные элементы. | 1 |
| 4/31 | Строевые упражнения. Сов – ть акробатические упражнения. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу. | 1 |
| 5/32 | Разучивание лазанию в два приёма на скорость, подниманию туловища. Сов – ть акробатическое соединение. | 1 |
| 6/33 | Оценить: кувырок с выпада вперёд – девочки, стойка на голове и руках силой - мальчики. Повторить соединение. | 1 |

| | | |
|-------|---|---|
| 7/34 | ОРУ со скакалками. Оценить длинный кувырок вперёд, мост из положения стоя – встать. Лазание, поднимание туловища. | 1 |
| 8/35 | Учет акробатического соединения. Тренировать лазание, поднимание туловища. | 1 |
| 9/36 | КУ – подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа. Повторить элементы акробатики. Игра – эстафета с мячами. | 1 |
| 10/37 | Разучивание перевороту силой на низкой перекладине, вису согнувшись. Поднимание туловища. Эстафета. | 1 |
| 11/38 | Закрепление переворота силой, вис согнувшись. Учить: вис прогнувшись. Игра. | 1 |
| 12/39 | Разучивание размахиванию и соскоку назад, переворот в упор из вися. | 1 |
| | Повторить висы. Игра с преодолением препятствий. | |
| 13/40 | Строевые упражнения. Повторить упражнения на нижней жерди брусьев, закрепить соскок из размахивания. | 1 |
| 14/41 | Разучивание вис на подколенках и соскок в упор присев. Повторить упражнения на перекладине. Тренировка в подтягивании. | 1 |
| 15/42 | Строевые упражнения. Оценить: мальчики – переворот в упор девочки – вис согнувшись. Закрепить технику упражнений. | 1 |
| 16/43 | Разучивание опорного прыжка. Повторить упражнения на перекладине. Полоса препятствий. Лазанье по канату. | 1 |
| 17/44 | Закрепление техники опорных прыжков. Оценить: соскок из размахивания, вис прогнувшись. Лазанье по канату. | 1 |
| 18/45 | Сов – ие опорного прыжка. Оценить: переворот в упор на высокой перекладине, из вися на подколенках соскок в упор присев. Лазанье по канату. | 1 |
| 19/46 | Сов - ие техники опорного прыжка. Тренировка по подтягиванию, подниманию туловища. Полоса препятствий. | 1 |
| 20/47 | Учёт техники опорного прыжка: согнув ноги через козла в длину – мальчики, боком через коня – девочки. | 1 |
| 21/48 | Полоса препятствий. Зачёт по подтягиванию и подниманию туловища. Итоги четверти. | 1 |
| | III четверть Раздел: Лыжная подготовка. | |
| 1/49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повто – рить одновременный и попеременный двухшажные ходы. | 1 |
| 2/50 | Разучивание работе рук при переходе с одного хода на другой. Оценить одновременный двухшажный ход. Пройти 2км. | 1 |

| | | |
|-------|---|---|
| 3/51 | Разучивание перехода с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный ход). Пройти 2 км с 2-3 ускорениями по 200м. | 1 |
| 4/52 | Учёт техники попеременного двухшажного хода. Учить попеременный четырёхшажный ход. Пройти 2 км. | 1 |
| 5/53 | Повторить попеременный четырёхшажный ход, переход с одного хода на другой на дистанции 2 км. | 1 |
| 6/54 | Учёт техники перехода с одного хода на другой. Преодоление контруклонов. Пройти 1км на время. | 1 |
| 7/55 | Сов – ть попеременный двухшажный ход. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 3 км . | 1 |
| 8/56 | Повторение преодоление контруклонов. Учёт техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 9/57 | Сов –ие попеременного двухшажного хода, подъёмов и спусков. Пройти 3 км со средней скоростью. | 1 |
| 10/58 | Сов – ие техники изученных ходов и переход с одного хода на другой. Учёт попеременного двухшажного хода | 1 |
| 11/59 | Сов – ие техники изученных ходов. Пройти дистанцию 3 км с ускорениями до 300м. | 1 |
| 12/60 | Преодоление дистанции 2 км на скорость с применением изученных ходов. | 1 |
| 13/61 | Сов – ие техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5км со средней скоростью в соответствии с рельефом местности. | 1 |
| 14/62 | Сов - ие конькового хода. Прохождение до 2,5км | 1 |
| 15/63 | Сов - ие и учёт одновременного бесшажного хода, Прохождение до 2,5км | 1 |
| 16/64 | Сов - ие конькового хода. Прохождение до 2,5км | 1 |
| 17/65 | Сов – ть лыжные ходы на дистанции 2км. | 1 |
| 18/66 | Сов –ие техники подъёмов и спусков. | 1 |
| 19/67 | Сов –ие поворотов, торможение на спуске. | 1 |
| 20/68 | Сов – ие техники подъёма на склон. | 1 |
| 21/69 | Контрольный урок на дистанциях: 2км (девочки), 3км (мальчики). | 1 |
| | Раздел: Спортивные игры | |
| 22/70 | ОРУ в движении с прыжками и бегом до 2мин. | 1 |
| 23/71 | Повторение элементов волейбола: передачи сверху со сменой мест. | 1 |
| 24/72 | Повторение элементов волейбола, нижняя прямая подача. | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 25/73 | Сов – ть технику передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест после передачи через сетку. Игра. | 1 |
| 26/74 | Сов – ть технику передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест после передачи через сетку. Игра. | 1 |
| 27/75 | Сов – ие технику передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест после передачи через сетку. Игра. | 1 |
| 28/76 | Сов – ть технику и тактические действия игроков в волейболе. КУ – поднимание туловища, челночный бег. Сов – ть технику и тактические действия игроков в волейболе. | 1 |
| 29/77 | КУ – поднимание туловища, челночный бег. | 1 |
| 30/78 | Сов – ть технику и тактические действия игроков в волейболе. КУ – поднимание туловища, челночный бег | 1 |
| IV четверть Раздел: Лёгкая атлетика | | |
| 1/79 | Строевые упражнения. Разбег в 5 – 7 шагов в прыжках в высоту способом « перешагивание». Эстафеты, бег до 3 мин. | 1 |
| 2(80) | ОРУ со скакалками 4 серии по 30 прыжков. Закрепить разбег в прыжках в высоту способом перешагивание. Бег до 3 мин. | 1 |
| 3(81) | Сов – ие разбега в прыжках в высоту. Эстафеты с мячами. Медленный бег до 4 мин. | 1 |
| 4/82 | Сов – ие разбега и перехода через планку в прыжках в высоту Способом « перешагивание» с 5 – 7 шагов разбега. Бег до 4 мин. | 1 |
| 5/83 | Сов – ие разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Бег до 4 мин. | 1 |
| 6(84) | Учёт техники разбега и прыжка в высоту. Медленный бег 4 мин с ускорениями 3раза по 50 м. | 1 |
| 7/85 | Разучивание верхней прямой подачи. Сов – ть технику упражнений в волейболе. Учебная игра. Бег до 5 мин. | 1 |
| 8/86 | Разучивание верхней прямой подачи. Сов – ть технику упражнений в волейболе. Учебная игра. Бег до 5 мин. | 1 |
| 9/87 | Разучивание верхней прямой подачи. | 1 |
| 10/88 | Сов – ие техники упражнений в волейболе. Учебная игра. Бег до 5 мин. | 1 |
| 11/89 | Сов – ие техники игровых упражнений, учёт верхней прямой подачи. | 1 |
| 12/90 | Повторение техники стартов. КУ - прыжки через скакалку. | 1 |
| 13/91 | Сов – ие техники игровых упражнений, учёт верхней прямой подачи. Повторить технику стартов. КУ - прыжки через скакалку. | 1 |

| | | |
|--------|--|---|
| 14/92 | Сов – ие техники игровых упражнений, учёт верхней прямой подачи. Повторить технику стартов. КУ - прыжки через скакалку. | 1 |
| 15/93 | Повторение Т/Б при беге и метаниях, старты с разгоном до 20м . | 1 |
| 16/94 | Сов – ие разбега в прыжках в длину. Бег 100 м на время. | 1 |
| 17/95 | Повторение Т/Б при беге и метаниях, старты с разгоном до 20м . Сов – ть разбег в прыжках в длину. Бег 100 м на время. | 1 |
| 18/96 | Повторение Т/Б при беге и метаниях, старты с разгоном до 20м . Сов – ть разбег в прыжках в длину. Бег 100 м на время. | 1 |
| 19/97 | Сов – ие упражнения в прыжках в длину и метании гранаты. Медленный бег до 7 мин. | 1 |
| 20/98 | Сов – ие упражнения в прыжках в длину и метании гранаты. Медленный бег до 7 мин. | 1 |
| 21/99 | Сов – ие упражнения в прыжках в длину и метании гранаты. Медленный бег до 7 мин. | 1 |
| 22/100 | Беговые и прыжковые упражнения. Зачёты по прыжкам в длину и метании гранаты. | 1 |
| 22/101 | Беговые и прыжковые упражнения. Бег 3000м (юноши), 2000м(девушки). | 1 |
| 23/102 | Зачётные уроки по КДП: бег 30м, челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание. Итоги года. | 1 |