

**Ростовская область  
Матвеево-Курганский район  
п. Ленинский**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинская средняя общеобразовательная школа**

СОГЛАСОВАНО \_\_\_\_\_

Заместитель директора по УВР

31.08.2022

//Ю.П.Останина/

Рекомендовано к утверждению \_\_\_\_\_

Протокол заседания методсовета № 1

от 31.08.2022 года

Председатель МС /Ю.П.Останина/

Утверждено \_\_\_\_\_

Приказом по МБОУ Ленинской сош

от 31.08.2022 № 160

Директор школы /А.Н. Кошелева

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физкультуре**

**на 2022-2023 учебный год**

Уровень: среднее общее образование, 10 класс

Количество часов: 102

Учитель: Деев Андрей Викторович

Программа разработана на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта учебника по физической культуре под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич: «Просвещение», 2010г

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, с учетом основных положений Примерной программы по физической культуре, авторской программы «Физическая культура. 10-11 классы» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.

Рабочая программа составлена для учащихся 10-11 классов муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 51».

*Программа обеспечена следующими УМК:*

Методические рекомендации 10-11 класс, автор А.П.Матвеев, издательство «Просвещение».

*УМК учащихся:*

А.П.Матвеев, Физическая культура, 10-11 кл.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи физического воспитания 10-11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
- Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Соответственно действующему учебному плану рабочая программа по физической культуре предусматривает следующий вариант организации процесса обучения: в 10 классе – 105 часов, в 11 классе – 68 часов. Рабочая программа рассчитана на 173 часа.

Разделы «Лыжная подготовка» и «Плавание» не проводятся, за неимением материально-технической базы и заменены на «Спортивные игры».

№	Наименование разделов	Класс	
		10	11
		Количество часов	
1.	<b>Основы знаний о физической культуре, умения и навыки</b>	В процессе урока	
2.	<b>Двигательные умения и навыки</b>		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	10
2.2	Лёгкая атлетика	32	14
2.3	Баскетбол	20	12
2.4	Волейбол	17	12
2.5	Футбол	14	10
2.6	Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «ГТО»	10	10
	<b>Всего часов</b>	105	68

## II. Планируемые результаты обучения

### Личностные, метапредметные результаты освоения учебного предмета

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

*Личностные результаты* проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;

- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты* проявляются в:

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

**Выпускник на базовом уровне 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).

**Выпускник на базовом уровне 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

**III. Содержание учебного предмета**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10-11 класс)**

**Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

**Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

**Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

### **Закрепление навыков закаливания**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

### **Физическое совершенствование**

#### **Баскетбол (10-11 класс)**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### **Волейбол (10-11 класс)**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### **Футбол (10-11 класс)**

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

#### **Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)**

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. 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. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. 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. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

#### **Легкая атлетика (10-11 класс)**

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Метание гранаты 500 – 700 г с места на дальность,

с колена, лежа; 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. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений: с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. 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; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. 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. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

### Календарно-тематическое планирование.

#### 10 класс

№ урока (часы)	Разделы программы	Календарные сроки изучения	Вид урока	Элементы федерального компонента государственного стандарта среднего образования по физической культуре	Темы уроков по классам	Формы контроля	Оснащённость урока
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на	01.09.	В.У. Ф.М.	Основы т/безопасности, профилактика	Вводный инструктаж по безопасности,	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по безопасности

	занятиях физ-культурой			травмизма	первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры		
2	Общеразвивающие упражнения (выносливость)	05.09.	С.У. Ф.М.	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
3	ОРУ (координация)	07.09.	С.У П.М	ОФК	Закрепление техники челночного бега 3x10 м ( 3-4 повторения)	Корректировка техники повторов	Беговая дорожка
4	ОРУ (выносливость)	08.09.	С.У Г.М	ОФК	Равномерный бег на 1000 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
5	ОРУ (скорость)	12.09.	С.У П.М	ОФК	Бег на 60 метров (3-4 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
6	ОРУ (сила)	14.09.	С.У П.М	ОФК	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	Корректировка исполнения упражнений	Перекладина, гимн. стенка
7	ОЗ	15.09.	С.У Н.У Ф.М	ФК общества и человека	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде	Фронтальный опрос	УП



					дурных привычек»		
8	ОРУ (л/атлетика)	19.09.		РКК (развитие координационных и кондиционных способностей)	Закрепление техники прыжка в длину, согнувшись, прогнувшись, 13-15 м разбега	Корректировка нагрузки	Прыжковая яма, рулетка
9	Определение уровня ОФК (скорость, сила)	21.09.	У.У П.С. М	ОФК	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью, удержания тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	Корректировка техники бега, правильность исполнения виса и подтягиваний	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР, перекладина
10	Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость)	22.09.	У.У Пс.М	ОФК	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа на 30 секунд	Фиксирование результатов	Спортзал, маты, ЖУР
11	Определение уровня ОФК (выносливость)	26.09.	У.У. Ф.М.	ОФК	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	Фиксирование результата	Секундомер, ЖУР
12	Определение	28.09.	У.У.	ОФК	Прыжки в длину с	Фиксирование	Спортплощадк

	уровня ОФК (сила, скоростно- силовые качеств)		Ф.М. Г.М.		места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	результата	а, рулетка, ЖУР
13	Футбол	29.09.	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
14	Футбол	03.10.	П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары головой ( серединой лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега)	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
15	Футбол	05.10.	И.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Остановка мяча грудью	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
16	Футбол	06.10.	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
17	Футбол	10.10.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Футбольное поле, мячи
18	Футбол	12.10.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к	Корректировка техники и тактики игры	Футбольное поле, мячи

					судейству учащихся		
19	Легкая атлетика	13.10.	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствовани е техники передачи эстафетной палочки	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки
20	Легкая атлетика	17.10.	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Эстафетный бег 4x100 на стадионе	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки
21	ОРУ( координация)	19.10.	С.У. Ф.М.	ОФК	Общеразвивающи е упражнения в форме ритмической гимнастики	Корректировка движений	Спортзал, площадка
22	Легкая атлетика ( спринтерский бег)	20.10.	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Бег на 100 метров на результат	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
23	Легкая атлетика ( прыжки в длину)	24.10.	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Совершенствовани е прыжков в длину с 13-15 шагов с разбега	Корр. Шагов разбега, попадание на брусок	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР
24	Легкая атлетика (Прыжки в высоту)	26.10.	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Совершенствовани е техники прыжка в высот с разбега, с 9-11 шагов разбега (	Корректировка техники прыжка	Яма для прыжков в высоту

					способ «ножницы»)		
25	Легкая атлетика (метание)	27.10.	П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Техника метания гранаты 700г ( м), 500г (д) на точность, дальность	Корректировка техники метания	Сектор для метания, гранаты, ЖУР
26	Легкая атлетика (выносливость)	03.11.	С,У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Бег на 1500м (Д), 2000м (м)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
27	ОРУ(координация)	07.11.	С.У. П.С. М.	ОФК	Челночный бег 3х10 метров (3-4 повторения)	Корректировка техники поворота	Спортплощадка, спортзал, секундомер, ЖУР
28	Баскетбол	09.11.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки основные ТТД в спортиграх	Закрепление передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от плеча	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
29	Баскетбол	10.11.	С.У. П.М.	ДУ и навыки основные ТТД в спортиграх	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
30	Баскетбол	14.11.	У.У. П.М.	ДУ и навыки основные ТТД в	Варианты бросков в корзину	Корректировка техники	Баскетбольная площадка,

				спортиграх	в движении	исполнения	мячи
31	Баскетбол	16.11.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в баскетболе	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
32	Баскетбол	17.11.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Тактика в нападении в баскетболе ( стремительное нападение)	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
33	Баскетбол	21.11.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
34	Баскетбол	23.11.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
35	Баскетбол	24.11.	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
36	Волейбол	28.11.	С.У. И.М. Г.И.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствован ие техники передвижений, комбинации из основных элементов техники	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка

					передвижений в волейболе		
37	Волейбол	30.11.	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
38	Волейбол	01.12.	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление прямой верхней передачи	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
39	Волейбол	05.12.	С.У. И.М. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление прямого нападающего удара	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
40	Волейбол	07.12.	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
41	Волейбол	08.12.	И.М. С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепления приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди- животе	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
42	Волейбол	12.12.	С.У. Н.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в	Изучение вариантов	Корректировка техники	Волейбольная площадка,

			Г.М.	спортиграх	блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка	исполнения	мячи
43	Волейбол	14.12.	С.У. Н.У. Г.М. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Тактика нападения-индивидуальные, групповые и командные действия	Корректировка тактики действия	Волейбольная площадка, мячи
44	Волейбол	15.12.	С.У. Н.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Тактика нападения-индивидуальные, групповые и командные действия	Корректировка тактики действия	Волейбольная площадка, мячи
45	Волейбол	19.12.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игры по упрощенным правилам волейбола	Корректировка тактики действия	Волейбольная площадка, мячи
46	Волейбол	21.12.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол	Корректировка тактики действия	Волейбольная площадка, мячи
47	ОРУ (выносливость)	22.12	С.У. Ф.М.	ОФК	Бег в равномерном темпе до 12 мин	Измерение пульса до бега и после	Спортзал

48	ОРУ (выносливость)	26.12.	У.У. Ф.М.	ОФК	Бег в равномерном темпе до 15 мин	Измерение пульса до бега и после	Спортзал
49	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ф/культуры	28.12.	У.У. Ф.М.	Основы т/б, профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности, гимнастике, спортиграм, л/атлетике. Оказание первой помощи	Фронтальный опрос, практические умения	Журнал по т/б, инструкции
50	ОРУ (координация)	09.01.	С.У. У.У. П.М.	ОФК	Челночный бег с преодолением препятствием, с ведением и без ведения мяча	Фиксирование результатов	Спортзал, стойки, гимнаст. Скамейки, мячи
51	ОРУ (сила)	11.01.	С.У. П.М.		Подтягивание, лазания по гимнастической лестнице без помощи ног	Фиксирование результатов	Гимнастическая стенка, ЖУР
52	ОРУ (скоростная выносливость), ритмическая гимнастика	12.01.	С.У. И.М. Г.М. Н.У.	ОФК	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Ритмическая гимнастика с	Индивидуализация отягощений и нагрузки	Тренажерный зал, зал ОФП



					общеразвивающей направленностью, с максимальной интенсивностью		
53	Игра на базе баскетбола	16.01.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление обучения игры «Стритбол»	Коррекция техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
54	Игра на базе баскетбола	18.01.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки основные ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол», судейство осуществляется учащимися	Коррекция техники и тактики игры, судейства	Баскетбольная площадка, мячи
55	ОЗ.	19.01.	С.У. Ф.М.	ФК человека и общества	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма»	Оценка практических умений	Шины, бинт, жгут
56	Атлетические единоборства	23.01.	С.У. И.М.	ДУ и навыки	Мальчики: стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости. Девочки: страховки на спину, на бок, кувырком	Корректировка техники движений	Зал ОФП, спортзал, маты

57	ОРУ (координация)	25.01.	У.У. С.У.	ОФК	Метания малого мяча в цель с 11-13 м	Корректировка техники метания. Оценка метания.	Мишень, м/мяч, ЖУР
58	Ритмическая гимнастика (координация)	26.01.	С.У. Ф.М. Н.У.	ОФК	Ритмическая гимнастика на базе утренней гимнастики на координацию движений	Корректировка движений	Спортивный зал, муз. Сопровождение.
59	Атлетические единоборства	30.01.	Н.У. И.М.	ДУ и навыки	Действия самозащиты без оружия	Корректировка движений	Зал ОФП, спортзал, маты
60	Гимнастика с основами акробатики	01.02.	С.У. Н.У. И.М.	ДУ и навыки	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Страховка, Корректировка действий	Зал ОФП, спортзал, маты
61	Гимнастика основами акробатики	02.02.	Н.У. И.М. С.У.	ДУ и навыки	Кувырок назад через стойку на руках с помощью ( м ), сед углом, стоя на коленях, наклон назад ( д )	Страховка, Корректировка действий	Зал ОФП, спортзал, маты
62	Гимнастика с основами акробатики	06.02.	Н.У. И.М. С.У.	ДУ и навыки	Брусья: упор на руках, размахивание,	Страховка, Корректировка техники	Спортзал, брусья, бревно

					подъем, сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом ( м). Гимнастическое бревно: из ранее изученных элементов ( д)	исполнения	
63	Гимнастика с основами акробатики	08.02.	С.У. Н.У. П.М.	ДУ и навыки	Опорный прыжка ( козел), согнув ноги ( м), ноги врозь ( д)	Страховка, Корректировка техники исполнения	Гимнастический козел, маты
64	Гимнастика с основами акробатики	09.02.	С.У. Н.У. П.М.	ДУ и навыки	Темповой поворота боком ( два переворота)	Страховка, Корректировка техники исполнения	Зал ОФП, спортзал, маты
65	Гимнастика с основами акробатики	13.02	С.У. Ф.М.	ДУ и навыки	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Корректировка техники исполнения	Зал ОФП
66	Ритмическая гимнастика и элементы хат-ха-йоги	15.02.	С.У. Ф.М.	ДУ и навыки	Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление (	Корректировка техники исполнения	Зал ОФП, спортзал, маты

					стоя, лежа, сидя)		
67	Атлетические единоборства	16.02.	С.У. П.М. Г.М.	ДУ и навыки	Закрепление всех видов самостраховок	Корректировка техники исполнения	Зал ОФП, спортзал, маты
68	Атлетические единоборства	20.02.	Н.У. Г.М.	ДУ и навыки	Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов	Корректировка техники исполнения	Зал ОФП, спортзал, маты
69	Атлетические единоборства	22.02.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки	Совершенствование изученных элементов единоборств	Корректировка техники движений	Зал ОФП, спортзал, маты
70	ОРУ (скоростная выносливость)	27.02.	С.У. У.У. Г.М.	ОФК	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин ( 3-4 повт.)	Учет количества прыжков	Зал ОФП, спортзал
71	ОРУ (скоростно-силовые качества)	01.03	С.У. Г.М.	ОФК	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью ( вес 3- 5 кг)	Корректировка движений	Спортзал, набивные мячи
72	ОЗ	02.03.	С.У. Ф.М.	ФК человека и общества	Теория: « Основные	Фронтальный опрос	УП

					требования безопасности на занятиях физической культуры»		
73	ОРУ (скоростно-силовые качества)	06.03.	С.У. П.М.	ОФК	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами ( вес- 3 кг)	Корректировка техники движений	Спортзал, набивные мячи
74	ОФП ( общая выносливость)	09.03.	С.У. И.М.	ОФК	Равномерный бег 12 минут	Снятие пульса до, после и через 5 минут	Спортзал, секундомер
75	ОРУ ( координация)	13.03.	С.У. П.М.	ОФК	Закрепление техники метания м/мяча в цель 16 метров	Корректировка техники метания	Спортзал, мячи, мишень
76	Ору ( силовая выносливость)	15.03.	С.У. П.М.	ОФК	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	Дозировка нагрузки	Спортзал, гимнаст. Скамейки, стенка, канат
77	ОРУ( скоростно-силовые качества)	16.03.	С.У. Г.М.	ОФК	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из	Дозировка нагрузки	Спортзал, гантели

					полуприседа с отягощением		
78	ОРУ( гибкость)	27.03	С.У. Г.М.	ОФК	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов	Корректировка техники движений	Спортзал
79	ОРУ ( координация)	29.03.	С.У. Г.М.	ОФК		Учет результата	Спортзал, ЖУР
80	ОРУ ( скоростно-силовые качества)	30.03.	С.У. П.М.	ОФК	Совершенствование техники тройного прыжка с места	Корректировка техники прыжка	Спортзал, измерительная рулетка
81	Волейбол	03.04.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинация из изученных элементов техники волейбола	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи
82	Волейбол	05.04.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи
83	Волейбол	06.04.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи
84	Баскетбол	10.04.	С.У.	ДУ и навыки,	Комбинации из	Корректировка	Баскетбольная

			Г.М.	основные ТТД в спортиграх	изученных элементов техники баскетбола	техники и тактики игры	площадка, мячи
85	Баскетбол	12.04.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Баскетбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
86	Баскетбол	13.04.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в баскетбол	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
87	ОРУ (общая выносливость)	17.04.	С.У. Ф.М.	ОФК	Совершенствовани е кроссового бега ( без учета времени)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка стадиона
88	Легкая атлетика ( скоростная выносливость)	19.04.	У.У. П.М.	ДУ и навыки, основные технико- тактические действия в л/атлетике	Бег на 440 метров. Учетный урок	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка стадиона, секундомер, ЖУР
89	Легкая атлетика ( скорость)	20.04.	У.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные технико- тактические действия в л/атлетике	Бег на 100 метров	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка стадиона, секундомер, ЖУР
90	Оз. ОРУ (	24.04.	Ф.М. С.У.	ОФК ФК человека и	Повторное пробегание 30	Фронтальный опрос.	УП. Беговая

	скоростная выносливость)		Г.М.	общества	метров- 3-4 раза, 60 метров- 3-4 раза	Индивидуализация нагрузок	дорожка
91	Легкая атлетика (скоростная выносливость)	26.04.	С.У. П.М. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Закрепление техники прыжков в длину способом « согнув ноги» и « прогнувшись»	Корректировка техники и тактики прыжков	Прыжковая яма, измерительная рулетка
92	Легкая атлетика (скоростно-силовые качества)	27.04.	У.У. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега	Корректировка техники и тактики прыжков	Прыжковая яма, измерительная рулетка
93	ОРУ ( сила)	03.05.	У.У. П.М.	ОФК	Ору для плечевого пояса, подтягивание на перекладине ( м), из вися лежа (д)	Фиксирование результатов	Высокая и низкая перекладина
94	ОРУ (скоростно-силовые качества)	04.05.	У.У. П.М.	ОФК	Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места	Фиксирование результатов	Измерительная рулетка, ЖУР
95	ОРУ ( выносливость) Оценка уровня ОФК	10.05.	У.У. Г.М.	ОФК	Бег 1000 метров. Учетный урок	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
96	Легкая атлетика ( выносливость) Оценка уровня	11.05.	У.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные технико-	Бег 2000 метров	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер,



	ОФК			тактические действия в л/атлетике			ЖУР
97	ОЗ	15.05.	Н.У. Ф.М.	ФК человека и общества	Теория: «Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества»	Фронтальный опрос	УП
98	ОРУ ( сила), оценка уровня ОФК	17.05.	У.У. Г.М.	ОФК	Общеразвивающие упражнения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Фиксирование результатов	ЖУР
99	ОРУ ( гибкость), оценка уровня ОФК	18.05.	У.У. Г.М.	ОФК	Общеразвивающие упражнения на гибкость. Тест на гибкость, наклон туловища вперед из положения сидя	Фиксирование результатов	ЖУР
	Легкая атлетика ( скорость)	22.05.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/ атлетике	Эстафетный бег на стадионе 4 x 100 метров	Корректировка техники передачи палочки	Беговая дорожка, эстафетная палочка
100	ОЗ	24.05	Ф.М. Н.У.	ФК человека и общества	Повторение пройденных тем,	Фронтальный опрос	УП

					фронтальный опрос		
101	Футбол	25.05	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол ( м), игра в « Стритбол» (д)	Корректировка техники передачи игры	Футбольное поле, баскетбольная площадка, мячи
102		29.05			Подведение итогов учебного года		