

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 134  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко

<b>ПРИНЯТО</b>	<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>
Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 134 Санкт-Петербурга им. С. Дудко Протокол от 27.05.2022 № 7/22	Заместитель директора по УВР _____/ В.П. Кириллова/ 27.05.2022	Директор _____/ М.А. Никифорова/ Приказ от 27.05.2022 № 59/2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 10 «А» класса

(девушки)

2022-2023 учебный год

срок реализации – 1 год

учитель-составитель:  
И.Е.Солнцева

Санкт-Петербург  
2022

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание учебного предмета	6
3. Тематическое планирование по учебному предмету	7

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее – рабочая программа) составлена на основе:

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

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» от 17.05.2012 № 413 (ред. 11.12.2020) (далее ФГОС СОО);

Реестра примерных основных общеобразовательных программ;

Основной образовательной программы среднего общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко;

Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2022-2023 учебный год;

Положения о рабочей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника В.И.Лях. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение

В десятом классе на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Образовательные электронные ресурсы:

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Российское образование	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Российская электронная школа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
УМК	<a href="http://www.prosv.ru/umk/10-11">www.prosv.ru/umk/10-11</a>

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Рабочая программа способствует решению следующих задач изучения физической культуры на ступени основного общего образования:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- формирование знаний о соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правилах организации и проведения соревнований, обеспечении безопасности, судействе.
- освоение основ законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья;
- освоение учащимися знаний о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- ознакомление учащихся с принципами здоровьесберегающих технологий (комплексы адаптивной физической культуры, оздоровительная ходьба и бег);
- обучение школьников умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь;
- развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового и разумного образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Обучение ведется с домашним заданием.

Учебник используется на уроке при изучении теоретической части курса и для занятий обучающихся, освобожденных от физических нагрузок по медицинским показаниям, а также при подготовке домашнего задания.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В результате освоения основной образовательной программы начального общего образования обучающиеся достигают личностных, метапредметных и предметных результатов.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее –

частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение 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.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- 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;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- 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.

*Предметные результаты:*

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования 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)
- 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);
- знать особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки
- иметь представление о современном состоянии физической культуры и спорта в России;
- знать основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### **Организация контроля**

Рабочей программой предусмотрено проведение контрольных уроков:

Сдача нормативов – 10

1.	Спринтерский бег (100м).	2 неделя
2.	Прыжок в длину с места.	3 неделя
3.	Метание мяча (500г).	4 неделя
4.	Бег по пересеченной местности (3000м).	7 неделя
5.	Висы и упоры (подтягивание из виса лежа).	10 неделя
6.	Висы и упоры (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).	11 неделя
7.	Акробатическая комбинация.	14 неделя
8.	Волейбол.	21 неделя
9.	Баскетбол.	27 неделя
10.	Ритмическая гимнастика.	30 неделя

## 2. Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 11 ч.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Основы выполнения легкоатлетических упражнений.

Кроссовая подготовка – 10 ч.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Гимнастика – 21 ч.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятия.

Спортивные игры – 39 ч.

Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Ритмическая гимнастика – 8 ч.

Правила и организация проведения занятий на уроке ритмической гимнастики. Техника безопасности при проведении занятий ритмической гимнастикой. Составление комплекса. Разучивание комплексов ритмической гимнастики в разных стилях.

Легкая атлетика – 13 ч.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Основы выполнения легкоатлетических упражнений.

### 3. Тематическое планирование по учебному предмету

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Сроки		Примечание
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>					
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	Слушают инструктаж по ТБ. Изучают технику высокого старта (20-40м). Бегают по дистанции (50-60м). Выполняют специальные беговые упражнения. Повторяют ОРУ. Развивают скоростные качества.	1 неделя		§ 1 стр. 8-12
2.	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	Изучают технику высокого старта (20-40м). Бегают по дистанции (50-100м). Выполняют специальные беговые упражнения. Повторяют ОРУ. Развивают скоростные качества.	1 неделя		§ 2 стр. 12-15
3.	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	Изучают технику высокого старта (20-40м). Бегают по дистанции (50-100м). Выполняют специальные беговые упражнения. Повторяют ОРУ. Развивают скоростные качества.	1 неделя		Прыжки со скакалкой (150 раз).
4.	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег	. Изучают технику высокого старта (20-40м). Бегают по дистанции (50-100м). Выполняют специальные беговые упражнения. Повторяют ОРУ. Развивают скоростные качества.	2 неделя		§ 3 стр. 15-20
5.	Легкая атлетика. Спринтерский бег (100м), зачетный урок	Выполняют бег на результат (100м). Выполняют специальные беговые упражнения. Повторяют ОРУ. Развивают скоростные качества.	2 неделя		§ 3 стр. 15-20
6.	Легкая атлетика. Прыжок в длину	Изучают прыжок в длину с 9-11 шагов. Повторяют	2 неделя		Захватывание

	(техника прыжка в длину с разбега, с места)	способ отталкивание. Развивают скоростно-силовые качества.			перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
7.	Легкая атлетика. Прыжок в длину (техника прыжка в длину с разбега, с места)	Изучают прыжок в длину с 9-11 шагов. Повторяют фазы отталкивание, приземление. Развивают скоростно-силовые качества.	3 неделя		§ 22 стр. 122-131
8.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места, зачетный урок	Изучают прыжок в длину с 9-11 шагов. Прыгают в длину с места на результат. Развивают скоростно-силовые качества.	3 неделя		§ 22 стр. 122-131
9.	Легкая атлетика. Метание мяча 500г (техника выполнения)	Выполняют метание гранаты на дальность. Развивают скоростно-силовые качества в различных упражнениях. Изучают общие сведения о взрыве и пожаре	3 неделя		Выпрыгивание из глубокого приседа.- 30р (д)
10.	Легкая атлетика. Метание мяча 500г (техника выполнения)	Метают гранаты на дальность. Выполняют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества в различных упражнениях.	4 неделя		§ 22 стр. 122-131
11.	Легкая атлетика. Метание мяча 500г зачетный урок	Принимают норматив метание гранаты на дальность на результат. Оценивают технику выполнения.	4 неделя		§ 22 стр. 122-131
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>					
12.	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности.	Слушают инструктаж по ТБ. Выполняют равномерный бег (15 мин). Преодолевают горизонтальные препятствия. Совершенствуют технику выполнения специальных беговых упражнений. Повторяют ОРУ. Развивают	4 неделя		Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание

		выносливость в различных упражнениях.			коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.- 2х25(д).
13.	Бег по пересечённой местности	Выполняют равномерный бег (17 мин). Преодолевают горизонтальные препятствия. Совершенствуют технику выполнения специальных беговых упражнений. Повторяют ОРУ. Развивают выносливость в различных упражнениях.	5 неделя		§ 22 стр. 122-131
14.	Бег по пересеченной местности (20мин).	Выполняют равномерный бег (20 мин). Преодолевают горизонтальные препятствия. Совершенствуют технику выполнения специальных беговых упражнений. Повторяют ОРУ. Развивают выносливость в различных упражнениях.	5 неделя		§ 22 стр. 122-131
15.	Бег по пересеченной местности (22мин).	Выполняют равномерный бег (22 мин). Преодолевают горизонтальные препятствия. Совершенствуют технику выполнения специальных беговых упражнений. Повторяют ОРУ. Развивают выносливость в различных упражнениях.	5 неделя		Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге: 2 x14 раз
16.	Бег по пересеченной местности (22мин).	Выполняют равномерный бег (22 мин). Преодолевают горизонтальные препятствия. Совершенствуют технику выполнения специальных беговых упражнений. Развивают выносливость в различных упражнениях.	6 неделя		§ 22 стр. 122-131
17.	Бег по пересеченной местности	Выполняют равномерный бег (24 мин).	6 неделя		§ 22 стр. 122-131

	(24мин).	Преодолевают горизонтальные препятствия. Совершенствуют технику выполнения специальных беговых упражнений. Развивают выносливость в различных упражнениях.			
18.	Бег по пересеченной местности (24мин).	Выполняют равномерный бег (24 мин). Преодолевают горизонтальные препятствия. Совершенствуют технику выполнения специальных беговых упражнений. Развивают выносливость в различных упражнениях.	6 неделя		§ 22 стр. 122-131
19.	Бег по пересеченной местности (24мин).	Выполняют равномерный бег (24 мин). Преодолевают горизонтальные препятствия. Совершенствуют технику выполнения специальных беговых упражнений. Развивают выносливость в различных упражнениях.	7 неделя		Бег с высоким подниманием бедра на месте 3х40 сек
20.	Бег по пересеченной местности (26мин)	Выполняют равномерный бег (26 мин). Преодолевают горизонтальные препятствия. Совершенствуют технику выполнения специальных беговых упражнений. Развивают выносливость в различных упражнениях.	7 неделя		§ 4 стр. 20-23
21.	Бег по пересеченной местности (3000м), зачетный урок	Выполняют контрольный норматив бег на дистанции 3 км на результат.	7 неделя		§ 4 стр. 20-23
<b>Гимнастика (21 ч)</b>					
22.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Висы и упоры	Слушают и запоминают основные правила инструктажа по ТБ. Повторяют строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Комбинируют различные ОРУ на месте. Выполняют упражнения на	8 неделя		§ 21 стр. 110-122

		гимнастической скамейке. Взаимодействуют в эстафетах. Развивают силовые способности.			
23.	Гимнастика. Висы и упоры	Совершенствуют строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Комбинируют различные ОРУ на месте. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке. Взаимодействуют в эстафетах. Развивают силовые способности.	8 неделя		Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. – 2x25(д)
24.	Гимнастика. Висы и упоры	Совершенствуют строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Комбинируют различные ОРУ на месте. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке. Взаимодействуют в эстафетах. Развивают силовые способности.	8 неделя		§ 21 стр. 110-122
25.	Гимнастика. Висы и упоры	Совершенствуют строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Комбинируют различные ОРУ на месте. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке. Взаимодействуют в эстафетах. Развивают силовые способности.	9 неделя		§ 21 стр. 110-122
26.	Гимнастика. Висы и упоры	Совершенствуют строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Изучают ОРУ с гимнастической палкой. Выполняют подтягивание в висячем положении. Выполняют упражнения на развитие силовых способностей.	9 неделя		Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. – 2x25(д)
27.	Гимнастика. Висы и упоры	Выполняют комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягиваются в висячем положении. Изучают тему аварийно-химически опасные вещества и их поражающее действие на организм человека.	9 неделя		§ 21 стр. 110-122
28.	Гимнастика. Висы и упоры (подтягивание из висячего положения)	Выполняют подтягивание из висячего положения на перекладине на результат	10 неделя		§ 21 стр. 110-122

	зачетный урок.				
29.	Гимнастика. Висы и упоры.	Выполняют упражнения на гимнастической скамейке. Развивают силовые способности.	10 неделя		Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. – 2x25р
30.	Гимнастика. Висы и упоры.	Выполняют упражнения на гимнастической стене. Развивают силовые способности в различных упражнениях	10 неделя		§ 5 стр. 23-27
31.	Гимнастика. Висы и упоры.	Выполняют упражнения на гимнастической стене. Развивают силовые качества через отжимания от скамейки.	11 неделя		§ 6 стр. 27-30
32.	Гимнастика. Висы и упоры (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) зачетный урок.	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола на результат	11 неделя		§ 6 стр. 27-30
33.	Акробатические упражнения (освоение).	Выполняют упражнение кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат. Демонстрируют ОРУ с мячом. Развивают силовые способности.	11 неделя		Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 18р (д).
34.	Акробатические упражнения (освоение).	Демонстрируют кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в широкую стойку. Совершенствуют ОРУ с мячом. Развивают качество гибкости.	12 неделя		§ 7 стр. 30-36
35.	Акробатические упражнения. Разучивание гимнастической комбинации	Демонстрируют кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в широкую стойку. Совершенствуют ОРУ с мячом. Развивают качество	12 неделя		§ 7 стр. 30-36



		гибкости.			
36.	Акробатические упражнения. Разучивание гимнастической комбинации	Демонстрируют кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на руках, на голове. Выполняют ОРУ на гимнастических матах. Развивают качество гибкости.	12 неделя		Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).
37.	Акробатические упражнения. Разучивание гимнастической комбинации	Демонстрируют кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на руках, на голове.	13 неделя		§ 8 стр. 36-42
38.	Акробатические упражнения. Разучивание гимнастической комбинации	Выполняют кувырок вперед в стойку на лопатках. Изучают стойку на руках, на голове. Демонстрируют сед углом.	13 неделя		§ 8 стр. 36-42
39.	Акробатические упражнения. Разучивание гимнастической комбинации	Изучают стойку на руках, на голове. Демонстрируют сед углом Разучивают гимнастические комбинации.	13 неделя		Мост из положения, лежа на спине -10 подъемов
40.	Акробатические упражнения. Разучивание гимнастической комбинации	Показывают кувырки, длинные кувырки. Изучают основные стойки и перевороты. Разучивают гимнастические комбинации.	14 неделя		§ 9 стр. 42-45
41.	Акробатические упражнения. Разучивание гимнастической комбинации	Показывают кувырки, длинные кувырки. Изучают основные стойки и перевороты. Разучивают гимнастические комбинации.	14 неделя		§ 10 стр. 45-49
42.	Акробатическая комбинация зачетный урок.	Оценивают акробатические комбинации на результат.	14 неделя		§ 11 стр. 49-53
<b>Спортивные игры (39 ч)</b>					
43.	Инструктаж по ТБ. Волейбол	Слушают инструктаж по ТБ. Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху	15 неделя		§ 19 стр. 92-102

		двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу.			
44.	Волейбол (техника приема и передачи мяча)	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу.	15 неделя		Выпрыгивание из глубокого приседа.- 30р (д)
45.	Волейбол (техника приема и передачи мяча)	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу.	15 неделя		§ 19 стр. 92-102
46.	Волейбол (техника приема и передачи мяча)	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу.	16 неделя		§ 19 стр. 92-102
47.	Волейбол (техника приема и передачи мяча)	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу.	16 неделя		Прыжки со скакалкой (150 раз).
48.	Волейбол (техника подач мяча)	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу.	16 неделя		§ 19 стр. 92-102
49.	Волейбол (техника подач мяча)	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу. Моделируют игровые задания на укороченной площадке	17 неделя		§ 19 стр. 92-102
50.	Волейбол (техника подач мяча)	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу. Моделируют игровые задания на укороченной площадке	17 неделя		Лежа на спине поднимание прямых ног 30р (д).
51.	Волейбол (техника нападающего)	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают	17 неделя		§ 19 стр. 92-102

	удара)	передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу. Моделируют игровые задания на укороченной площадке Тренируют технику нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.			
52.	Волейбол (техника нападающего удара)	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу. Моделируют игровые задания на укороченной площадке. Тренируют технику нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	18 неделя		§ 12 стр. 53-57
53.	Волейбол (техника нападающего удара)	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу. Моделируют игровые задания на укороченной площадке. Тренируют технику нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	18 неделя		Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.- 2x18 (д).
54.	Волейбол (техника нападающего удара)	Выполняют стойку и передвижения игрока. Совершенствуют комбинации из освоенных элементов. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу. Тренируют технику нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Изучают тактику свободного нападения. Играют в волейбол по упрощенным правилам.	18 неделя		§ 12 стр. 53-57
55.	Волейбол (техника защитных действий)	Выполняют стойку и передвижения игрока. Совершенствуют комбинации из освоенных элементов. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу. Тренируют технику нападающего удара	19 неделя		§ 13 стр. 57-61

		после подбрасывания мяча партнером. Изучают тактику свободного нападения.			
56.	Волейбол (техника защитных действий)	Выполняют стойку и передвижения игрока. Совершенствуют комбинации из освоенных элементов. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу. Тренируют технику нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Изучают тактику свободного нападения.	19 неделя		§ 13 стр. 57-61
57.	Волейбол (техника защитных действий)	Выполняют стойку и передвижения игрока. Совершенствуют комбинации из освоенных элементов. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу. Тренируют технику нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Изучают тактику свободного нападения.	19 неделя		Лежа на животе, руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..- 25р (д).
58.	Волейбол (тактика игры)	Совершенствуют комбинации из освоенных элементов. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу. Тренируют технику нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Изучают тактику свободного нападения.	20 неделя		§ 14 стр. 61-65
59.	Волейбол (тактика игры)	Совершенствуют комбинации из освоенных элементов. Учатся применять освоенные приемы в игре. Демонстрируют индивидуальные тактические действия в нападении.	20 неделя		§ 14 стр. 61-65
60.	Волейбол (тактика игры)	Совершенствуют комбинации из освоенных элементов. Учатся применять освоенные приемы в игре. Демонстрируют индивидуальные тактические действия в нападении.	20 неделя		Прыжки со скакалкой (150 раз).

61.	Волейбол (тактика игры)	Совершенствуют комбинации из освоенных элементов. Учатся применять освоенные приемы в игре. Комбинируют групповые тактические действия в нападении.	21 неделя		§ 15 стр. 65-68
62.	Волейбол (тактика игры)	Совершенствуют комбинации из освоенных элементов. Учатся применять освоенные приемы в игре. Комбинируют групповые тактические действия в нападении.	21 неделя		§ 15 стр. 65-68
63.	Волейбол, зачетный урок	Совершенствуют комбинации из освоенных элементов. Учатся применять освоенные приемы в игре. Комбинируют групповые тактические действия в нападении. Оценивают технику выполнения подач в заданную зону.	21 неделя		Лежа на спине поднимание прямых ног 30р (д).
64.	Инструктаж по ТБ. Баскетбол	Слушают правила баскетбола. Выполняют передвижения игрока. Демонстрируют повороты с мячом. Изучают остановку прыжком. Передают мяч одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Выполняют ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	22 неделя		§ 17 стр. 77-84
65.	Баскетбол (техника передвижений)	Выполняют передвижения игрока. Демонстрируют повороты с мячом. Изучают остановку прыжком. Передают мяч одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Демонстрируют ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Развивают координационные способности через различные упражнения.	22 неделя		§ 17 стр. 77-84
66.	Баскетбол (техника передвижений)	Выполняют передвижения игрока. Демонстрируют повороты с мячом. Изучают остановку прыжком.	22 неделя		Прыжки на возвышение 50 см-

		<p>Передают мяч одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Демонстрируют ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Развивают координационные способности через различные упражнения. Совершенствуют бросок мяча в движении двумя руками от головы. Изучают правила баскетбола.</p>			3x10p
67.	Баскетбол (техника ловли и передач мяча)	<p>Выполняют передвижения игрока. Демонстрируют повороты с мячом. Изучают остановку прыжком. Передают мяч одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Демонстрируют ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Развивают координационные способности через различные упражнения. Совершенствуют бросок мяча в движении двумя руками от головы. Изучают правила баскетбола.</p>	23 неделя		§ 17 стр. 77-84
68.	Баскетбол (техника ловли и передач мяча)	<p>Выполняют передвижения игрока. Демонстрируют повороты с мячом. Изучают остановку прыжком. Передают мяч одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Демонстрируют ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Развивают координационные способности через различные упражнения. Совершенствуют бросок мяча в движении двумя руками от головы. Изучают правила баскетбола.</p>	23 неделя		§ 17 стр. 77-84
69.	Баскетбол (техника ловли и передач мяча)	<p>Выполняют передвижения игрока. Демонстрируют повороты с мячом. Передают мяч одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением</p>	23 неделя		Приседания на одной ноге с поддержкой

		защитника. Демонстрируют ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Развивают координационные способности через различные упражнения. Совершенствуют бросок мяча в движении двумя руками от головы. Изучают правила баскетбола.			(«пистолетик») на левой и правой ноге: 2 x14 раз
70.	Баскетбол (техника ведения мяча)	Комбинируют сочетание приемов передвижений и остановок. Применяют передачи мяча в тройках со сменой места. Отрабатывают навыки штрафного броска. Играют в баскетбол.	24 неделя		§ 16 стр. 68-75
71.	Баскетбол (техника ведения мяча)	Комбинируют сочетание приемов передвижений и остановок. Применяют передачи мяча в тройках со сменой места. Отрабатывают навыки штрафного броска. Играют в баскетбол.	24 неделя		§ 16 стр. 68-75
72.	Баскетбол (техника ведения мяча)	Комбинируют сочетание приемов передвижений и остановок. Применяют передачи мяча в тройках со сменой места. Отрабатывают навыки штрафного броска. Играют в баскетбол.	24 неделя		Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.- 2x18 (д).
73.	Баскетбол (техника бросков мяча)	Комбинируют сочетание приемов передвижений и остановок. Применяют передачи мяча в тройках со сменой места. Отрабатывают навыки штрафного броска. Играют в баскетбол.	25 неделя		§ 26 стр. 166-167
74.	Баскетбол (техника бросков мяча)	Комбинируют сочетание приемов передвижений и остановок. Применяют передачи мяча в тройках со сменой места. Отрабатывают навыки штрафного броска. Играют в баскетбол.	25 неделя		§ 27 стр. 167-178
75.	Баскетбол (техника бросков мяча)	Комбинируют сочетание приемов передвижений и остановок. Применяют передачи мяча в тройках со	25 неделя		§ 27 стр. 167-178

		сменой места. Отрабатывают навыки штрафного броска. Играют в баскетбол.			
76.	Баскетбол (техника защитных действий)	Комбинируют сочетание приемов передвижений и остановок. Применяют передачи мяча в тройках со сменой места. Отрабатывают навыки штрафного броска. Играют в баскетбол. Развивают координационные способности через различные упражнения	26 неделя		Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
77.	Баскетбол (техника защитных действий)	Комбинируют сочетание приемов передвижений и остановок. Тренируют бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Изучают в упражнениях нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Играют в баскетбол	26 неделя		§ 28 стр. 178-180
78.	Баскетбол (техника перемещений и владения мячом)	Комбинируют сочетание приемов передвижений и остановок. Тренируют бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Изучают в упражнениях нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Играют в баскетбол	26 неделя		§ 29 стр. 180-182
79.	Баскетбол (техника перемещений и владения мячом)	Демонстрируют прохождение полосы препятствий с баскетбольным мячом на время. Играют в баскетбол	27 неделя		§ 23 стр. 131-141
80.	Баскетбол (техника перемещений и владения мячом)	Демонстрируют прохождение полосы препятствий с баскетбольным мячом на время. Играют в баскетбол. Развивают координационные способности через различные упражнения.	27 неделя		Приставные шаги по 4 шага в сторону в быстром темпе 3х40 сек
81.	Баскетбол, зачетный урок	Демонстрируют прохождение полосы препятствий с баскетбольным мячом на время. Проводят оценивание техники.	27 неделя		§ 23 стр. 131-141
<b>Ритмическая гимнастика (8 ч)</b>					



82.	Инструктаж по ТБ. Ритмическая гимнастика.	Изучают инструкции по ТБ .Рассматривают виды и средства аэробики. Разучивают основные шаги степ-аэробики.	28 неделя		§ 31 стр. 187-200
83.	Ритмическая гимнастика. Основные шаги степ-аэробики	Подбирают музыку на занятиях и средства дозирования нагрузки. Разучивают основные шаги степ-аэробики.	28 неделя		§ 31 стр. 187-200
84.	Ритмическая гимнастика. Основные шаги степ-аэробики	Разучивают основные шаги степ-аэробики.	28 неделя		Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р (м) 16р (д)
85.	Ритмическая гимнастика. Основные шаги степ-аэробики	Разучивают основные шаги степ-аэробики.	29 неделя		§ 33 стр. 210-216
86.	Ритмическая гимнастика. Составление комплекса степ-аэробики	Разучивают комплексы упражнений степ-аэробики	29 неделя		§ 36 стр. 223-239
87.	Ритмическая гимнастика. Составление комплекса степ-аэробики	Разучивают комплексы упражнений степ-аэробики. Составляют комплексы аэробики.	29 неделя		Мост из положения, лежа на спине -10 подъемов
88.	Ритмическая гимнастика. Разучивание комплекса степ-аэробики	Разучивают комплексы упражнений степ-аэробики. Составляют комплексы аэробики.	30 неделя		§ 36 стр. 223-239
89.	Ритмическая гимнастика, зачетный урок	Производят оценивание комплекса упражнений степ-аэробики. Составляют его самостоятельно.	30 неделя		§ 36 стр. 223-239
<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>					
90.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	Бегают по дистанции (50-60м). Выполняют	30 неделя		§ 34 стр. 216-220

	Спринтерский бег.	специальные беговые упражнения. Повторяют ОРУ. Развивают скоростные качества.			
91.	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	Изучают технику высокого старта (20-40м). Бегают по дистанции (50-60м). Выполняют специальные беговые упражнения. Повторяют ОРУ. Развивают скоростные качества.	31 неделя		§ 34 стр. 216-22
92.	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	Изучают технику высокого старта (20-40м). Бегают по дистанции (80-100м). Выполняют специальные беговые упражнения. Развивают скоростные качества. Изучают основные правила проведения соревнований по легкой атлетике.	31 неделя		Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног соскрещением.- 2х25(д).
93.	Легкая атлетика. Техника бега на дистанции 100 м.	Выполняют специальные беговые упражнения. Демонстрируют ОРУ. Развивают скоростные качества. Совершенствуют технику бега по дистанции 100м.	31 неделя		§ 27 стр. 167-178
94.	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	Совершенствуют технику эстафетного бега. Бегают встречные эстафеты 4х25м	32 неделя		§ 27 стр. 167-178
95.	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	Совершенствуют технику эстафетного бега. Бегают встречные эстафеты 4х50м	32 неделя		Бег с высоким подниманием бедра на месте 3х40 сек
96.	Легкая атлетика. Эстафетный бег	Совершенствуют технику эстафетного бега. Бегают встречные эстафеты 4х100м	32 неделя		§ 37 стр. 239-243
97.	Легкая атлетика.	Выполняют метание теннисного мяча на дальность.	33 неделя		§ 37 стр. 239-243

	Метание мяча (500г)	Развивают скоростно-силовые качества. Изучают общие сведения о взрыве и пожаре.			
98.	Легкая атлетика. Метание мяча (500г)	Выполняют метание теннисного мяча на дальность. Развивают скоростно-силовые качества.	33 неделя		стр. 243-265
99.	Легкая атлетика. Прыжок в длину (техника прыжка в длину с разбега, с места).	Демонстрируют прыжок в длину с 9-11 шагов, с места. Совершенствуют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества.	33 неделя		Прыжки со скакалкой (150 раз).
100.	Легкая атлетика. Прыжок в длину (техника прыжка в длину с разбега, с места).	Демонстрируют прыжок в длину с 9-11 шагов, с места. Совершенствуют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества. Изучают способ отталкивание.	34 неделя		стр. 243-265
101.	Легкая атлетика. Прыжок в длину (техника прыжка в длину с разбега, с места).	Демонстрируют прыжок в длину с 9-11 шагов, с места. Совершенствуют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества. Изучают способ отталкивание.	34 неделя		стр. 243-265
102.	Легкая атлетика. Прыжок в длину (техника прыжка в длину с разбега, с места). Подведение итогов.	Совершенствуют специальные беговые упражнения. Демонстрируют прыжок в длину. Играют в подвижные игры.	34 неделя		стр. 243-265