

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа №380 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени А.И. Спирина**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа №380
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
«30» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом директора
От 30.02.2022 № 227-од
Директор ГБОУ школа №380
Санкт-Петербурга

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс: 10

Учитель: Васина Ирина Валерьевна
Левцов Антон Николаевич

Учебный год: 2022 –2023

Санкт – Петербург

2022

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Учебно-методический комплекс

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы»; авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2009.

- Рабочая программа « Физическая культура» ФГОС, 10-11 класс, В.И. Лях, Москва, «Просвещение» 2015 г.

Учебники:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» 10-11 класс, учебник для общеобразовательных организации, 8-е издание, Москва, «Просвещение» 2020- 2022 г.

2. .Кофман. Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998

3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной общеобразовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни: сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной ценности;

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

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курение, употребление алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь.

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов: отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применение различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решение когнитивных и коммуникативных задач

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

Предметные результаты

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

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля 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;

- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью активного применения игровой и соревновательной деятельности;

Изучение предмета должно создать предпосылку для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомлений и сохранения работоспособности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитие общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведению индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведение самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культурны поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактика травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;

осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальными физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младший классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта;

составлять

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы индивидуальных занятий

определять

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

На изучение физической культуры в 10 классе в учебном плане школы отводится из основной части всего 102 часа , 3 часа в неделю.

Данная программа адресована обучающимся 10 класса с разноуровневой подготовкой. Курс позволяет обеспечить требуемый уровень подготовки школьников, предусмотримый государственным стандартом образования.

Основное содержание курса 10 класс (102 часа)

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Планируемые результаты			Деятельность учащихся
			Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
1	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	21+18	Знать и понимать требования инструкции по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником; понимать значение легкоатлетических упражнений на организм человека; знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений; научиться выполнять строевые упражнения; знать как выполнять бег с максимальной скоростью до 50 м с низкого и высокого старта, встречных легкоатлетических эстафет, бега с ускорением; знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 60 м; знать, как производить ОРУ в движении, в парах; знать технику бега на 2000 м; знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин, частоту сердечных сокращений; знать технику	Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой. Владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой, сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю. Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений, адекватно реагировать на замечания, обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль; формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний; уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь самостоятельно	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний. Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. Формирование личностного смысла учения. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.	Узнают, какие соревновательные упражнения относятся к лёгкой атлетике. Уясняют ценностную значимость для человека занятий легкоатлетическими упражнениями. Демонстрируют освоенные легкоатлетические упражнения. Получают знания о способах ходьбы и их отличительных особенностях. Демонстрируют правильное дыхание во время ходьбы и упражнения, рекомендованные для освоения техники спортивной ходьбы. Узнают о влиянии бега на организм человека, об основных видах и фазах бега, допустимых беговых нагрузках. Демонстрируют освоенные виды бега и беговые упражнения. Получают знания о фазах прыжка в длину с разбега. Учатся подбирать длину разбега. Демонстрируют упражнения для совершенствования техники выполнения прыжков в длину, технически правильно выполняют прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Получают знания о качествах, необходимых для метания. Демонстрируют правильное держание мяча пальцами метательной руки и технику выполнения метания.

			выполнения прыжка в длину с места и с разбега; знать технику метания малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; знать. Как выполнять замах руки при метании малого мяча; знать, как выполнять контрольные упражнения по лёгкой атлетике; знать подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности; объяснять, для чего нужно выполнять комплекс ОРУ; уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, положения различных стартов; демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции; уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие; выполнять метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; уметь выполнять ОРУ в парах, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом; уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств; уметь пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС; уметь выполнять встречные эстафеты; уметь проводить разнообразные подвижные игры.		
2	Гимнастика.	18	Знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упражнения. Знать, как выполнять кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках. Знать технику выполнения акробатической комбинации. Знать, как	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Формирование	Узнают о навыках, которые формируются с помощью строевых упражнений. Демонстрируют умение выполнять по команде строевые приёмы, построения и перестроения, размыкания и смыкания, передвижения. Узнают о влиянии гимнастических упражнений на организм человека. Демонстрируют умение определять и изменять нагрузки при

			выполнять упражнение на скамейке; знать технику выполнения простого виса, подтягивание в висе, подтягивание из виса. Знать, как проходить полосу препятствий. Знать, как выполнять упражнения на растяжку. Знать технику выполнения опорного прыжка, упражнений на гимнастическом бревне.	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций. Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищу и учителю. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её в соответствии с требованиями. Формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике. Уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперёд и назад. Уметь объяснять и демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений. Уметь выполнять упражнения на скамейке и простые висы. Уметь проходить гимнастическую полосу препятствий. Уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнений в равновесии,	эстетических потребностей. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.	выполнении комплексов гимнастических упражнений. Узнают, какие качества развиваются при выполнении упражнений в лазании по канату. Демонстрируют способы лазания по канату в два и три приёма. Получают новые знания о висах и хватах. Демонстрируют выполнение разученных висов. Тренируются в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений в висах. Узнают, что означает понятие «упор» в гимнастике, какие виды упоров бывают. Демонстрируют выполнение разученных упоров. Устраняют ошибки, допущенные при выполнении упоров. Обеспечивают помощь и страховку при выполнении упражнений в упорах. Узнают, какими должны быть условия для выполнения упражнений в равновесии, какие качества формируются этими упражнениями. Демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений на бревне. Узнают о влиянии акробатических упражнений на организм человека. Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений и произвольной комбинации. Получают знания об основных фазах опорного прыжка, правильном подборе и выполнении разбега. Демонстрируют выполнение опорного прыжка
--	--	--	--	---	---	--

				строевых упражнений.		способом «всклок в упор присев, соскок прогнувшись»
4	Баскетбол.	27	Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, повороты). Знать терминологию и основные правила игры в баскетбол. Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча. Знать, как выполняется бросок мяча в кольцо разными способами. Знать, как играть в баскетбол по упрощённым правилам и уметь объяснять тактические действия игроков, используя терминологию баскетбола.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Устанавливать рабочие отношения. Оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Уметь сохранять, заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Уметь контролировать свою деятельность по результату. Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, видеть указанную ошибку и исправлять её по настоянию учителя. Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом. Знать и уметь выполнять технику передвижений и стоек игрока в баскетболе, выполнять остановку после	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений. Формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Знакомятся с историей появления баскетбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол.

				передвижения. Уметь выполнять технику броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места, ведение и ловлю мяча. Знать основные правила игры.		
5	Волейбол.	18	Знать требования безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста. Знать, как выполняются специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока. Знать, как выполнять игровые упражнения. Знать, как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия. Знать, как выполнять приём и передачу мяча; знать виды передач мяча. Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре в волейбол. Использовать тактические действия в игре.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Устанавливать рабочие отношения. Оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, сохранять, заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Уметь контролировать свою деятельность по результату. Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, видеть указанную ошибку и исправлять её по настоянию учителя. Видеть указанную ошибку и исправлять её в соответствии с требованиями. Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом. Уметь выполнять упражнения	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений. Формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Знакомятся с историей появления волейбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в волейбол.

				на развитие физических качеств. Уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр. Знать и уметь выполнять технику передвижений и стоек игрока, выполнять остановку после передвижения. Уметь выполнять приём мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками, демонстрировать технику приёма и передачи мяча на месте и в движении. Уметь демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи. Знать основные правила игры в волейбол. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять тактические действия.		
--	--	--	--	---	--	--

Поурочно -тематическое планирование 10 класс:

Предмет: физическая культура.

Программа : Комплексная программа физического воспитания учащихся учащихся 1 - 11 классов. Авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич.Изд. "Просвещение", 2008

Учебник: Физическая культура 10-11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва, "Просвещение", 2013.

Период	№ урока	Тема урока	Виды контроля	Ссылка на базу контрольно - измерительных материалов
	1	Лёгкая атлетика (11 часов) 1.Инструктаж по ТБ.Низкий старт. Бег по дистанции.	Текущий	
	2	2. Низкий старт. Стартовый разгон. Тестирование бега на 30 метров.	Контроль двигательных качеств (бег 30 м)	
	3	3. Тестирование бега на 60 метров (ГТО).	Контроль двигательных качеств (бег 60 м)	

	4	4. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Текущий	
	5	5. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Текущий	
	6	6. Прыжок в длину с места (ГТО).	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	
	7	7.Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись" с 13 - 15 шагов разбега.	Текущий	
	8	8.Прыжок в длину с разбега (ГТО).	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)	

	9	9.Метание мяча. Челночный бег.		
	10	10.Метание мяча.Челночный бег.	Контроль двигательных качеств (челночный бег 5х10 м)	
	11	11. Метание мяча (ГТО).	Контроль двигательных качеств (метание мяча)	
	12	Кроссовая подготовка (9 часов) 1.Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	Текущий	
	13	2. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	Контроль двигательных качеств (бег 500 м)	

	14	3. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	Текущий	
	15	4. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	Контроль двигательных качеств (бег 1000 м)	
	16	5. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	Текущий	
	17	6. Бег на результат 2000м (ГТО)	Контроль двигательных качеств (бег 2000 м)	
	18	7. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег на средние дистанции.		

	19	8. Специальные беговые упражнекия. Преодоление вертикальных препятствий.	Текущий	
	20	9. Специальные беговые упражнекия. Преодоление препятствий.	Текущий	
	21	Гимнастика (18 час) 1.Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Висы и упоры. Лазание.	Текущий	
	22	2. Строевые упражнения. Висы и упоры. Лазание.	Текущий	
	23	3. Висы и упоры. Лазание.	Текущий	

	24	4. Висы и упоры. Лазание.	Текущий	
	25	5.Строевые упражнения.Подтягивание на перекладине.	Текущий	
	26	6.Лазание по канату в два приёма.Подтягивание из виса на перекладине (ГТО).	Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса)	
	27	7. Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (ГТО).	Контроль двигательных качеств (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу)	
	28	8.Строевые упражнения. Прыжки через короткую скакалку.	Текущий	

	29	9. Строевые упражнения. Прыжки через короткую скакалку.	Текущий	
	30	10. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приёма	Текущий	
	31	11. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Текущий	
	32	12. Акробатические упражнения.	Текущий	
	33	13. Акробатические упражнения. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (ГТО).	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища из положения лёжа на спине)	

	34	14. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	Текущий	
	35	15. Акробатические упражнения.	Текущий	
	36	16. Акробатические упражнения.	Текущий	
	37	17. Опорный прыжок.	Текущий	
	38	18. Опорный прыжок. Наклон вперёд из положения стоя (ГТО).	Контроль двигательных качеств (наклон вперёд из положения стоя)	

	39	Спортивные игры. Баскетбол (21 час) 1.Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Передачи мяча.Учебная игра 3х3.		
	40	2. Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника . Учебная игра.	Текущий	
	41	3. Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	Текущий	
	42	4. Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	Текущий	
	43	5. Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением	Текущий	

		защитника. Учебная игра.		
	44	6. Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом.	Текущий	
	45	7. Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом.	Текущий	
	46	8. тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.	Текущий	
	47	9. Игра в баскетбол по правилам.	Текущий	

	48	10. Игра в баскетбол по правилам.	Текущий	
	49	11. Игра в баскетбол по правилам.	Текущий	
	50	12. Инструктаж по ТБ. Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	Текущий	
	51	13. Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	Текущий	
	52	14. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	Текущий	

	53	15. Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	Текущий	
	54	16. тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.	Текущий	
	55	17. Игра в баскетбол по правилам.	Текущий	
	56	18. Игра в баскетбол по правилам.	Текущий	
	57	19. Игра в баскетбол по правилам.	Текущий	

	58	20. Игра в баскетбол по правилам.		
	59	21. Игра в баскетбол по правилам.		
	60	Спортивные игры. Волейбол (24 час) 1. Инструктаж по ТБ. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	Текущий	
	61	2. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	Текущий	
	62	3. Прием мяча отраженного от сетки.	Текущий	

	63	4.Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Прием мяча отраженного от сетки. Учебная игра.	Текущий	
	64	5. Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра.	Текущий	
	65	6. Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра.	Текущий	
	66	7. Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра.	Текущий	
	67	8. Варианты подач мяча. Учебная игра.	Текущий	

	68	9. Варианты подачи мяча. Учебная игра.	Текущий	
	69	10. Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра.	Текущий	
	70	11. Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра.	Текущий	
	71	12. Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра.	Текущий	
	72	13. Варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка. Учебная игра.	Текущий	

	73	14. Варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка. Учебная игра.	Текущий	
	74	15. Варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка. Учебная игра.	Текущий	
	75	16. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Текущий	
	76	17. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Текущий	
	77	18. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Текущий	

	78	19. Учебная игра в волейбол.	Текущий	
	79	20. Учебная игра в волейбол.	Текущий	
	80	21. Учебная игра в волейбол.	Текущий	
	81	22. Учебная игра в волейбол.		
	82	23. Учебная игра в волейбол.		
	83	24. Учебная игра в волейбол.		

	84	Кроссовая подготовка (9 часов). 1. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий.	Текущий	
	85	2. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных	Текущий	
	86	3. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.	Текущий	
	87	4. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	Текущий	
	88	5. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	Текущий	

	89	6. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	Текущий	
	90	7. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	Текущий	
	91	8. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	Текущий	
	92	9. Бег на результат 2000 метров (ГТО).	Контроль двигательных качеств (бег 2000 м)	
	93	Лёгкая атлетика (10 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	Текущий	

	94	2. Спринтерский бег.	Текущий	
	95	3. Тестирование бега на 60 метров (ГТО).	Контроль двигательных качеств (бег 60 м)	
	96	4. Эстафетный бег.	Текущий	
	97	5. Прыжок в длину с места (ГТО).	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	
	98	6.Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 9 - 11 шагов разбега.	Текущий	

	99	7. Прыжок в длину с разбега (ГТО).	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)	
	100	8. Метание мяча. Бег на средние дистанции.	Текущий	
	101	9. Метание мяча. Бег на средние дистанции.	Текущий	
	102	10.ОРУ. Метание мяча (ГТО).	Контроль двигательных качеств (метание мяча)	

