

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Зеленокумска Советского района»

УТВЕРЖДЕНА приказом по МОУ «СОШ № 3  
г. Зеленокумска»

№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022 года

Директор \_\_\_\_\_ Г.В.Иванова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре 10 класс

Количество часов: 3 часа в неделю (102 часа)

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 1 год (2022-2023 учебный год)

Учитель: Иванов А.А.

Программа разработана на основе авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 1-11 классы. -М; Москва, «Просвещение», 2012 г.

## 1. Пояснительная записка.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Планирование для **11 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Углубленны й	Авторская	11 классы	3	Лях В.И. Физкультура: 10-11 кл. - М.: Просвещение, 2010

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания

## 2. Общая характеристика учебного предмета «физическая культура».

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии 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, ведении 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 контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения 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;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
  - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
  - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
  - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки 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 младших классов;
  - судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем 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.

## Содержание тем учебного курса, характеристика основных видов учебной деятельности

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов учебной деятельности
<p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>
<p>Основы техники безопасности и профилактика травматизма Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>
<p>Воспитание российских граждан идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа</p>	<p>Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами. Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>
<p>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</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p>

<p>функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля</p>
<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах</p>
<p><b>Раздел 2. Двигательные умения и умения</b></p>	
<p><b>Лёгкая атлетика</b></p>	
<p>Беговые упражнения</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Прыжковые упражнения</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>

	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>В метаниях на дальность и на меткость</p>	<p>соблюдают правила безопасности метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
<p>Развитие скоростно- силовых способностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>

<p>Знания о физической культуре</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
<p>Гимнастика</p>	
<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Организуемые команды и приёмы</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>
<p>Организуемые команды и приёмы</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</p> <p>Упражнения и комбинации на шведской стенке</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p>Выполняют комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки). Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>

	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Баскетбол</b>	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Демонстрируют и применяют в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
<b>Волейбол</b>	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

<p>Освоение техники приёма и передач мяча Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Совершенствуют основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
<p><b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b></p>	
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища Быстрота Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту Выносливость Упражнения для развития выносливости Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>

<b>Туризм</b>	
<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</p>	<p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
по физической культуре для 10 класса (девушки)

№ урока	№ ур. по разд	Тема урока	Домашнее задание Примечание
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
1	1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон	Комплекс утренней гимнастики
2	2	Спринтерский бег. Бег по дистанции. Эстафетный бег (к)	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
3	3	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 5x10 (к)	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
4	4	Бег 100 метров(к)	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
5	5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание.	Упражнения на снятие усталости
6	6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Фаза полета. Приземление (к)	Равномерный бег, ускорения
7	7	Метание мяча на дальность.	Прыжки со скакалкой
8	8	Метание мяча на дальность с 2-3 шагов разбега	Приемы саморегуляции связанные с умениями
9	9	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. (к)	обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
10	10	Бег 1000 метров. Опрос по теории (к)	Специальные дыхательные упражнения
11	11	Прыжки в длину с разбега на результат	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
12	12	Совершенствование строевых упражнений Спортивные игры волейбол, футбол.	Броски легких предметов на дальность и цель
13	13	Бег 100 м, с низкого старта на результат.	Комплекс упражнений на развитие гибкости
14	14	Принять тест челночный бег 3x10 м. прыжки в длину с места.	Комплекс упражнений на развитие координации
15	15	Туризм установка палатки полоса препятствий.	Приседания на одной ноге
16	16	Техника толкания ядра Бег до 10мин.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
17	17	Развитие двигательных качеств силы и выносливости.толкание ядра	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
18	18	Бег в медленном темпе 10мин. техника метания гранаты.	Акробатические упражнения

19	19	Метание гранаты на результат Полоса препятствии	Прыжки со скакалкой
20	20	Полоса препятствии на время.	Прыжки со скакалкой
22	22	Кроссовая подготовка бег девушки 2 км	Прыжки со скакалкой
23	23	Развитие гибкости упражнения на пресс и упражнения на тренажерах	Комплекс упражнений на развитие силы
24	24	Развитие двигательных качеств работа на тренажерах Развитие двигательного качества силы.круговая тренировка упражнения с отягощениями	Комплекс упражнений на развитие выносливости
25	25	Развитие двигательных качеств работа на тренажерах Развитие двигательного качества силы.круговая тренировка упражнения с отягощениями	Ловля и передача мяча на месте
26	26	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока
27	27	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	Упражнения на развитие реакции
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 2 четверть</b>	Упражнения на развитие быстроты
28	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Упражнения на развитие ловкости
29	2	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока..	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
30	3	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	Комплекс утренней гимнастики
31	4	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
32	5	Ведение с обведением стоек ,заслон , остановка двумя шагами бросок в кольцо Бросок двумя руками от плеча с средней дистанции. (к)	Комплекс утренней гимнастики
33	6	Техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
34	7	Позиционное нападение со сменой мест.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
35	8	Зональная защита 3x2	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
36	9	Техника передач мяча на точность (к)	Упражнения на снятие усталости
37	10	Выбивание и вырывание мяча	Равномерный бег, ускорения
38	11	Бросок мяча в прыжке	Прыжки со скакалкой
39	12	Бросок мяча в прыжке (к)	Приемы саморегуляции связанные с умениями
40	13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника	обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
41	14	Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	Специальные дыхательные упражнения

42	15	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
43	16	Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением	Броски легких предметов на дальность и цель
44	17	Штрафной бросок. Зонная защита	Комплекс упражнений на развитие гибкости
45	18	Штрафной бросок. (к)	Комплекс упражнений на развитие координации
46	19	Тактико-технические действия	Приседания на одной ноге
47	20	Тактико-технические действия. Учебная игра	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
48	21	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>			
49	1	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока	Длительный бег
50	2	Комбинации из передвижений и остановок игрока	Длительный бег
51	3	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Длительный бег
52	4	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест (к)	Комплекс упражнений на развитие силы
53	5	Верхняя передача мяча двумя руками сверху в колоннах.	Комплекс упражнений на развитие выносливости
54	6	Прием мяча снизу двумя руками	Ловля и передача мяча на месте
55	7	Прием мяча снизу двумя руками в парах (к)	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока
56	8	Прием мяча снизу двумя руками со сменой места	Упражнения на развитие реакции
57	9	Правила игры в/б. передачи мяча стоя спиной к сетке. (к)	Упражнения на развитие быстроты
58	10	Прямой нападающий удар и блокирование в парах	Упражнения на развитие ловкости
59	11	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
60	12	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки	Комплекс утренней гимнастики
61	13	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
62	14	Верхняя передача спиной к партнеру	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
63	15	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
64	16	Нижняя прямая подача. (к) Учебная игра	Упражнения на снятие усталости
<b>ГИМНАСТИКА</b>			
65	17	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения в движении	Прыжки со скакалкой
66	18	Угол в упоре. Подтягивание на низкой перекладине (к)	Ловля и передача мяча на месте
67	19	Вис углом. Ору с обручами	Ведение мяча на месте с изменением высоты

			отскока
68	20	ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Наклон из положение стоя на скамейке(к)	Упражнения на развитие реакции
69	21	Лазание по канату в два приема	Упражнения на развитие быстроты
70	22	Лазание по канату в два приема на скорость	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
71	23	Кувырок вперед Сед углом (к)	Комплекс утренней гимнастики
72	24	Сгибание и разгибание рук в упоре(к)	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
73	25	Кувырок назад в полушаг (к).	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
74	26	Комбинация из акробатических элементов	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
75	27	Опорный прыжок	Упражнения на снятие усталости
76	28	Опорный прыжок (к)	Равномерный бег, ускорения
77	29	Прыжки в высоту с разбега	Прыжки со скакалкой
78	30	Прыжки в высоту с разбега	Приемы саморегуляции связанные с умениями
		<b>Легкая атлетика</b>	
79		Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт	Специальные дыхательные упражнения
80		Бег с низкого старта Бег 100 метров (к)	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
81		Бег 1000метров (к)	Броски легких предметов на дальность и цель
82		Эстафетный бег. Передача палочки	Комплекс упражнений на развитие гибкости
83		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивания». Отталкивание	Комплекс упражнений на развитие координации
84		Прыжок в длину с разбега. Фаза полета	Приседания на одной ноге
85		Прыжок в длину с разбега приземление	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
86		Прыжок в длину с разбега на результат	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
87		Метание гранаты с 4-5 шагов разбега (к)	Акробатические упражнения
88		Совершенствование техники метания гранаты.	Длительный бег
89		Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Длительный бег
90		Многоскоки. Переменный бег Гладкий бег	Длительный бег
91		Бег 3000 метров мальчики, бег 2000 метров девочки.	Комплекс упражнений на развитие силы
92		Преодоление горизонтальных препятствий	Комплекс упражнений на развитие выносливости
93		Развитие двигательного качества гибкости	Ловля и передача мяча на месте

94		Тесты прыжки в длину с места , челночный бег	Упражнения на развитие реакции
95		Туризм- установка туристической палатки укладка рюкзака , подвижные игры	Упражнения на развитие быстроты
96		Эстафетный бег передача эстафетной палочки техника волейбол	Упражнения на развитие ловкости
97		Передача эстафетной палочки на оценку. Бег с передачей эстафеты на результат	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
98		Полоса препятствий футбол волейбол	Комплекс утренней гимнастики
99		Полоса препятствий на время подтягивание	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
100		Подвижные и спортивные игры	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
101		Метание мяча в цель с 8 метров.волейбол	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
102		Спортивные игры Подведение итогов за год	Упражнения на снятие усталости

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей  
№ 1 от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года

Руководитель МО

Селиверстова Н.М.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

М.В.Шулика

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года