

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Г.А. Скушникова
сельского поселения п. Циммермановка
Ульчского муниципального района Хабаровского края

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Протокол №1 от «29» августа 2023 г.

«29» августа 2023 г.

Т.В. Абрамова

Приказ №39-о от «29» августа 2023 г.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»**

П. Циммермановка
2019 г

Физическая культура 10-11класс (3 часа в неделю), всего 102 часа, автор программы А.П. Матвеев

Распределение программного материала в учебных часах на год

Знания о физической культуре – 6 часов

Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 7 часов

Физическое совершенствование

Гимнастика – 21 час

Легкая атлетика – 20 час

Лыжная подготовка – 20 час

Спортивные игры – 28 часов

I четверть-(24 часа)

легкая атлетика-12 часов

Спортивные игры- 10 часов

Знания о физической культуре – 2 часа

II четверть- 24 (часа)

гимнастика 21 час

Знания о физической культуре – 3 часа

III четверть- 30(ч.)

Спортивные игры – 6 часов

Лыжная подготовка – 20 часов

Способы физкультурной деятельности – 4 часа

IV четверть- 24(ч.)

Спортивные игры – 12 часов

Легкая атлетика – 8 часов

Знания о физической культуре – 1 часа

Способы физкультурной деятельности- 3

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ.

В результате изучения физической культуры ученик должен знать \ понимать:

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

Уметь:

Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности ;

Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и поведении туристических походов;

Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИОБРЕТЁННЫЕ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ для;

Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки , развитию физических качеств , совершенствованию техники движений;

Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

– оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

– оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

– определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;

– оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

V СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 16-17 лет) (10-11 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	–	–	–
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	–	–	–
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	–	–	–	11	13	19

	(кол-во раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	–	–	–
	или весом 500 г (м)	–	–	–	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	–	–	–	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25,40	25,00	23.40	–	–	–
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	–	–	–	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	–	–	–
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или	15	20	25	15	20	25

	стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140

2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях					135	
№ п/п	Тема урока	Тип урока	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Элементы содержания	Вид контроля	Д/З	ИКТ

3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня					75	
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях					135	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности					120	
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов							

Легкая атлетика 15 часов							
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Вводный урок Фронтальный метод	Знать: правила ТБ на уроках Л/А	1 Правила безопасности на уроках легкой атлетики. 2.Познакомить с содержанием комплекса утренней гимнастики. 3.С целью подготовки к бегу на 1500 м провести пятиминутный бег. 4.Профилактика травматизма..	Текущий	спортивн ая форма	
2-3	Техника низкого старта и стартового разгона	Обучающий Ф. М.	Уметь: пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	1.Обучение техники низкого старта и стартового разгона. 2.Бег 30 метров с высокого старта. 3.Бег с ускорением до 50- 60 м. 4.Развитие основных физических качеств.	Текущий	КУГ	
4-5	Развития скоростно-силовой подготовки. Шестиминутный бег-ку.	Обучающий Ф. М.	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта	1. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость бег 30 м. 2.Техника низкого старта и стартового разгона. 3.Развитие скоростно-силовой подготовки.	М: «5»-4.6с. «4»-4.8с. «3»-5.1с. Д: «5»-5.0с. «4»-5.2с. «3»-5.4с.	КУГ	
6-7	Низкий старт. Прыжки в длину с места.Бег 100м- к у.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	Уметь: прыгать в длину с места	1.Совершенствование техники низкого старта. 2.Совершенствование техники метаний. 3.Совершенствование техники прыжка в длину с места. 4.Развитие скорости.	Текущий	ОРУ	
8-9	Развитие выносливости-1000метров.Метание гранаты.	Обучающий П.М.	Уметь: метать на дальность гранату	1.Совершенствование техники низкого старта. 2. Совершенствование метание гранаты. 3.Развитие силы. 4.Бег 800 метров к у.	Текущий	ОРУ	

-10.	Прыжки в длину с разбега	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	Уметь: прыгать в длину с разбега.	1.Техника безопасности при прыжках в длину с разбега. 2.Развитие скоростно-силовой подготовки. 3.Специально беговые упражнения. 4.Прыжок в длину способом «прогнувшись».	Текущий	Пресс	
11.	Развития скоростно-силовой подготовки	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта	1. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость бег 300 м. 2. Совершенствование метание гранаты. 3. Совершенствование прыжка в длину способом «перешагивание».	М: «5»-49 с. «4»-53с. «3»-58с. Д: «5»-58с. «4»-1.02с. «3»-1.07с.	КУГ	
12.	Метание гранаты.	Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	Уметь: метать на дальность гранату	1.Провести контроль по метанию гранаты с разбега. 2.Развитие-скоростно силовых качеств. 3.Правила соревнований по метанию.	М: «5»-38 «4»-32 м. «3»-26 м Д: «5»-23 м. «4»-18 «3»-12 м	КУГ	
13.	Прыжки в длину с разбега.	Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	Уметь: прыгать в длину с места	1.Провести контроль по прыжкам в длину с места. 2.Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.	М: « 5»-4.60 см. «4»-4.20 см. «3»-3.70 см. Д: «5»-3.80 см. «4»- 3.40 см. «3»-3.10 см.	Пресс	

14.	Бег по пересеченной местности.	Ф.М. Индив.М. Поточный.М	Уметь: бегать в равномерном темпе.	1.Совершенствование умения и навыка в преодолении препятствий. 2.Развитие выносливости. 3.Специально беговые упражнения. 4.Бег 1000 метров на результат.	Текущий	Упр на гибкость	
15.	Бег 3000 метров мальчики. Бег 2000 метров девочки.	Ф.М. Индив.М. Поточный.М	Уметь: бегать в равномерном темпе.	1.Выполнить ОРУ типа зарядки. 2.Бег на результат. 3.Подвести итоги двигательной подготовленности учащихся в легкоатлетических упражнениях.	Учетный	Пресс за 30 секунд	
Спортивные игры -8 часов. (баскетбол -4 часа; волейбол -4 часа).							
1.(16)	Перемещение и остановки.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	Уметь: выполнять тактико-технические действия.	1.Совершенствование перемещений и остановок игрока. 2.ведение мяча с сопротивлением. 3.Передача мяча в движении различными способами со сменой места. 4.Бросок в прыжке со средней дистанции. 5.учебная игра.	Текущий	ОРУ	
2.(17)	Ведение, передачи, броски.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	Уметь: выполнять тактико-технические действия.	1.Совершенствование перемещений и остановок игрока. 2. Сочетание приемов: ведение, передачи, бросок. 3.Нападение против зонной защиты (2х3). 4.Учебная игра.	Текущий	Упор присев в упор лежа.	

3.(18)	Индивидуальные действия в защите.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	Уметь: выполнять тактико-технические действия.	1.Совершенствование перемещений и остановок игрока. 2. Сочетание приемов: ведение, передачи, бросок. 3. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивания мяча, накрывания мяча). 4.Учебная игра.	Текущий	Упор присев в упор лежа.	
4. (19)	Бросок полукрюком в движении.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	Уметь: выполнять тактико-технические действия.	1.Совершенствование перемещений и остановок игрока. 2. Сочетание приемов: ведение, передачи, бросок. 3. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивания мяча, накрывания мяча). 4. Бросок полукрюком в движении. 5.Учебная игра.	Текущий	Сгибание рук в упоре лежа.	
5.(20)	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	Уметь: выполнять тактико-технические действия.	1.Стойки и передвижения игроков. 2. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 4.Учебная игра.	Текущий	Сгибание рук в упоре лежа.	

6. (21)	Нападающий удар.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	Уметь: выполнять тактико-технические действия.	1.Стойки и передвижения игроков. 2. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 4.Прямой наподдающий удар. 5.Учебная игра.	Текущий	Сгибание рук в упоре лежа.	
7.(22)	Индивидуальное и групповое блокирование.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	. Уметь: выполнять тактико-технические действия.	1.Стойки и передвижения игроков. 2. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 4.Прямой наподдающий удар. 5. Индивидуальное и групповое блокирование. 6.Учебная игра.	Текущий	ОРУ в движении.	
8.(23)	Верхняя прямая подача.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	Уметь: выполнять тактико-технические действия.	1.Стойки и передвижения игроков. 2. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 4.Прямой наподдающий удар. 5. Индивидуальное и групповое блокирование. 6. Верхняя прямая подача. 7.Учебная игра.	Текущий	ОРУ в движении	

9.(24)	Физическая культура и здоровый образ жизни.	Тетрадь, ручка.	Записи в тетрадях. Презентация.
10.(25)	Оздоровительные системы физического воспитания.	Тетрадь, ручка.	Записи в тетрадях. Презентация.
11.(26)	Прикладное- ориентированная физическая подготовка.	Тетрадь, ручка.	Записи в тетрадях. Презентация.
12.(27).	Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья и их будущих детей.	Тетрадь, ручка.	Записи в тетрадях. Презентация.

1-2. (28-29).	Длинный кувырок . Упражнение на бревне.	Ф.М. И.М. П.М. К.У.	Уметь: Выполнять строевые приемы, выполнять упражнения на бревне, акробатические элементы.	1.Выполнить ОРУ в парах на сопротивление, 2.На низкой перекладине : проверить переворот в упор силой. (М), 3.Повторить технику длинного кувырка вперед с разбега 3-4 шага через препятствие (высота 100 см), а также стойка на голове и руках силой и стойку на руках у стены. 4.Повторить элементы на бревне. (Д). 5. Техника безопасности на уроках гимнастики.	Текущий	ОРУ со скакалкой.	
3-4. (30-31)	Кувырки в парах. Упражнение на бревне.	Обучающий Ф.М. И.М. П.М. К.У.	. Уметь: Выполнять строевые приемы, выполнять упражнения на бревне, акробатические элементы.	1.Повторить упражнение в парах (с элементами борьбы). 2. На низкой перекладине: проверить на оценку выход в сед из вися прогнувшись и повторить соскок махом вперед из вися на под коленках 3.Повторить стойку на голове и руках силой, стойку на руках у стенки. 4.Учить кувыркам в парах. (М). 5 Учить соединению элементов упражнений на бревне.(Д). 6.Опорный прыжок через козла согнув ноги.(М).	Текущий	ОРУ со скакалкой.	
5-6 (32-33)	Стойка на руках и голове силой. акробатическое соединение.	Обучающий Ф.М. И.М. П.М. К.У.	Уметь: Выполнять строевые приемы, выполнять стойку на голове и руках акробатические элементы.	1.Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. 2.Повторить стойку на руках и голове силой, стойка на кистях у стенки. 3.Акробатическое соединение из 5-6 упражнений. 4.КУ-наклоны вперед сидя. 5.Провести игру «Слон».	Учетный	Пресс	

7-8 (34-35)	Подъем в упор силой. Акробатическое соединение. Бревно.	Обучающий Ф.М. И.М. П.М.	Уметь: Выполнять строевые приемы, подъем в упор силой, акробатические элементы.	1. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. 2. Техника подъема в упор силой. 3. Принять на оценку длинный кувырок. 4. Акробатическое упражнение. 5. Упражнение бревне.	Учетный	Пресс	
9-10 (36-37)	Опорный прыжок. Акробатическое соединение.	Обучающий Ф.М. И.М. П.М.	Уметь: Выполнять строевые приемы, опорный прыжок, акробатические элементы.	1. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. 2. Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину (высота 120 см). 3. Акробатическое соединение, повторить и принять на оценку кувырки в парах. 4. Упражнение на перекладине: размахивание соскок на махе назад, учить соскоку вперед.	Учетный	Сгибание рук в упоре лежа	

15-16 (42-43)	Лазанье по канату различными способами. Комбинация с гимнастическим обручем.	Обучающий Ф.М. И.М. П.М.	Уметь: Выполнять строевые приемы, лазанье по канату.	1. Повороты в движении. Перестроение из колоны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. 2. Повторить упражнение с гимнастической скакалкой. 3. На перекладине принять на оценку соскок вперед из размахивания. 4. Комбинация с гимнастическим обручем. 5. Поторить опорный прыжок боком через коня в ширину. 6. Лазанье по канату.	Учетный	Упор присев в упор лежа	
17-18 (44-45)	Преодоление полосы препятствия. Акробатическая комбинация.	Обучающий Ф.М. И.М. П.М.	Уметь: Выполнять строевые приемы, лазанье по канату, опорный прыжок и т.д.	1. Повороты в движении. Перестроение из колоны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. 2. Преодоление полосы препятствий (канат, опорный прыжок, перекладина, переноска груза). 3. Совершенствовать лазанье по канату, переворот в упор силой.	Учетный	Пресс	

19-20 (46-47)	Круговая тренировка. Переворот в упор силой. Упражнение на параллельных брусках.	Обучающий Ф.М. И.М. П.М.	Уметь: Выполнять строевые приемы, переворот в упор силой, упражнение на брусках.	1. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. 2. Провести круговую тренировку на 7-8 станциях-2-3- раза. 3. Проверить на оценку переворот в упор силой на количество раз. 4. Провести тренировку по подтягиванию. 5. Комбинация на параллельных брусках. 6. Опорный прыжок через коня.	Учетный	подтягивание	
21 (48)	Опорный прыжок через коня в длину. Упражнение на параллельных брусках.	Обучающий Ф.М. И.М. П.М.	Уметь: Выполнять строевые приемы, переворот в упор силой, упражнение на брусках.	1. Провести круговую тренировку с изменением и дополнением станций на развитие физических качеств: ловкости, силы и силовой выносливости. 2. Провести учет освоения техники опорного прыжка через коня в длину ноги врозь. 3. Упражнение на брусках. 4. Подвести итоги I полугодия.	Учетный	Лыжный инвентарь.	

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-20 часов.

1-4 (49-52)	Техника попеременных ходов.	Обучающий Ф.М. И.М. П.М.	Уметь: ходить попеременным, двухшажным и четырехшажным.	1.Провести беседы по следующим вопросам: утомление и переутомление, из признаки и меры предупреждения (урок1(49); температурный режим занятий на лыжах; тактические действия во время лыжных гонок. 2.Совершенствовать технику попеременных ходов:зачет по двухшажному ходу (урок 2(50) и четырехшажному (урок 3(52). 3.На уроке 3(52) провести контрольную прикидку на скорость (дистанция 2 км). 4.Пройти дистанции до 4 км с переменной скоростью (уроки 1-2(51-52).	Текущий	Сгибание рук в упоре лежа	
5-8 (53-56)	Техника конькового хода.	Обучающий Ф.М. И.М. П.М.	Уметь: ходить попеременным, двухшажным и четырехшажным и коньковым ходом.	1. Повторить одновременные ходы. Техника конькового хода. 2.Провести учет умений по технике перехода с одновременного двухшажного на попеременный четырехшажный ход и наоборот (урок 7(55). 3.На уроке 8(56) провести контрольную прикидку на скорость (дистанция 3 км).	Текущий	Сгибание рук в упоре лежа	

9-12 (57-60)	Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках.	Обучающий Ф.М. И.М. П.М.	Уметь: ходить попеременным, двухшажным и четырехшажным и коньковым ходом, спускаться и подниматься.	1.Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках; прохождение двух-трех-ворот с палками и без них. 2.Прхождение дистанции до 6 км с переменной скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом местности урок 9-10(57-59). 3.На уроке 12(60) провести контрольную прикидку на скорость (дистанция до 4 км).	Учетный	Сгибание рук в упоре лежа	
13-15 (61-63)	Техника конькового хода, спусков и подъемов.	Обучающий Ф.М. И.М. П.М.	Уметь: ходить попеременным, двухшажным и четырехшажным и коньковым ходом, спускаться и подниматься.	1. Повторить одновременные ходы. Техника конькового хода. 2.Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках; прохождение двух-трех-ворот с палками и без них. 3.Прохождение дистанции 5-6 км с переменной скоростью.	Учетный	Сгибание рук в упоре лежа	

16-18 (64-66)	Развитие скоростной выносливости.	Обучающий Ф.М. И.М. П.М.	Уметь: ходить попеременным, двухшажным и четырехшажным и коньковым ходом, спускаться и подниматься.	1. Повторить одновременные ходы. Техника конькового хода. 2. Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках; прохождение двух-трех-ворот с палками и без них. 3. Развитие скоростной выносливости, прохождение дистанции до 6-7 км.			
19-20 (67-68)	Техника ходов, подъемов и спусков с поворотами и торможениями.	Обучающий Ф.М. И.М. П.М.	Уметь: ходить попеременным, двухшажным и четырехшажным и коньковым ходом, спускаться и подниматься.	1. КУ- техника ходов, подъемы и спуски с поворотами и торможениями. 2. Прохождение дистанции 3-5 км с переменной скоростью. 3. Зачет на дистанции 10 км (без учета времени).	Учетный	Спортивная форма.	
Спортивные игры- 6 часов (баскетбол-3 часа; волейбол-3 часа).							
21 (69)	Ведение, передачи, броски.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	Уметь: выполнять тактико-технические действия.	1. Совершенствование перемещений и остановок игрока. 2. Сочетание приемов: ведение, передачи, бросок. 3. Нападение против зонной защиты (2х3). 4. Учебная игра.	Текущий	Упор присев в упор лежа.	

22 (70)	Бросок полукрюком в движении.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	Уметь: выполнять тактико-технические действия.	1.Совершенствование перемещений и остановок игрока. 2. Сочетание приемов: ведение, передачи, бросок. 3. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивания мяча, накрывания мяча). 4. Бросок полукрюком в движении. 5.Учебная игра.1	Текущий	Сгибание рук в упоре лежа.	
23 (71)	Индивидуальные действия в защите.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	Уметь: выполнять тактико-технические действия.	1.Совершенствование перемещений и остановок игрока. 2. Сочетание приемов: ведение, передачи, бросок. 3. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивания мяча, накрывания мяча). 4.Учебная игра.	Текущий	Упор присев в упор лежа.	

24 (72)	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	Уметь: выполнять тактико-технические действия.	1.Стойки и передвижения игроков. 2. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 4.Учебная игра.	Текущий	Пресс за 1 минуту.	
------------	--	--	--	---	---------	--------------------	--

25 (73)	Нападающий удар.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	Уметь: выполнять тактико-технические действия.	1.Стойки и передвижения игроков. 2. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 4.Прямой наподдающий удар. 5.Учебная игра.	Текущий	Сгибание рук в упоре лежа.	
26 (74)	Верхняя прямая подача.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	Уметь: выполнять тактико-технические действия.	1.Стойки и передвижения игроков. 2. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 4.Прямой наподдающий удар. 5. Индивидуальное и групповое блокирование. 6. Верхняя прямая подача. 7.Учебная игра.	Текущий	Принести тетради.	

27-28 (75-76)	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1.Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности (на примере пробы «PCW 170») 2.Совершенствование навыков и умений в ведение индивидуального дневника самонаблюдения, регистрация динамика показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.	Записи в тетрадях	Презентации.
29-30 (77-78)	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1.Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). 2. Совершенствование навыков и умений в ведение индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.	Записи в тетрадях	Презентации.

Спортивные игры – 14 часов (баскетбол -7 часов, волейбол-7часов).

1 (79)	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М.	Уметь: выполнять тактико-технические действия.	1.Закрепление ведения мяча с сопротивлением защитника. 2.Закрепление техники накрывания мяча. 3.Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите в условиях игрового единоборства в сочетании с развитием скоростно-силовой выносливости.	Текущий	ОРУ в движении.	
--------	--	--	--	---	---------	-----------------	--

2 (80)	Техника по накрыванию и отбиванию мяча при броске.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М	Уметь: выполнять тактико-технические действия.	1.Совершенствование по накрывание и отбиванию мяча при броске в сочетании с совершенствованием передач в прыжке и развитием скоростно-силовых качеств. 2.Качественно совершенствовать групповые тактические взаимодействия в условиях игрового противоборства в сочетании с развитием скоростной выносливости. 3.Развитие игрового мышления посредством решения тактических задач и подвижных игр.	Текущий	ОРУ в движении.	
3-4 (81-82)	Разновидности броска в прыжке.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М	Уметь: выполнять тактико-технические действия.	1.Обучение добиванию мяча в корзину в сочетании с совершенствованием разновидностей броска в прыжке и взаимосвязанным развитием скоростно-силовых качеств и координационных способностей. 2.Совершенствование тактики 2-1-2. 3.Совершенствовать изученные групповые взаимодействия в нападении и защите в сочетании с развитием скоростной выносливости. 4.Прверка карточек по баскетболу, тестирование.	Учетный	Упор присев упор лежа	

5-6 (83-84)	Технико-тактических действий в нападении и защите.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М	Уметь: выполнять тактико-технические действия.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите в условиях игрового единоборства в соячетании с развитием скоростно-силовой выносливости. 2.Обучение групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении «заслон с наведением» в сочетании с развитием координационных способностей. 3.Развитие силы посредством ОРУ. 4.Призентация « История развития баскетбола». 	Текущий	Упор присев упор лежа	
7 (85)	Штрафной бросок.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М	Уметь: выполнять тактико-технические действия.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники ловли и передач мяча с сопротивлением. 2. Ведению мяча в баскетболе с сопротивлением защитника. 3. Выполнение штрафного броска на оценку. 4 На оценку проверить упор присев упор лежа за одну минуту. 45Двухсторонняя игра баскетбол 4x4. 	Учетный	Сгибание рук в упоре лежа.	

8(86)	Прием и передачи мяча сверху.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М	Уметь: выполнять передачи сверху и принимать.	1.Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2.Изучение индивидуально-тактических действий в зонах.	Текущий	Сгибание рук в упоре лежа.	
9(87)	Прием и передачи мяча снизу	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М	Уметь: выполнять передачи снизу двумя руками и принимать.	1.Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками. 2.Индивидуальные групповые тактические действия в обороне.	Текущий	Пресс	
10(88)	Передача мяча из зоны 3 в зоны 3и4 после приема с подачи.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М	Уметь: выполнять передачи снизу и сверху двумя руками и принимать.	1.Совершенствовать технику приема мяча с подачи в зону 3. 2.Совершенствовать передаче мяча из зоны 3 в зоны 3и 4 после приема с подачи. 3.Провести игру в тройках через сетку с приемами мяча снизу и сверху и последующей сменой места после передачи.	Текущий	История волейбола.	
11-12 (89-90)	Наподдающий удар.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М	Уметь: выполнять передачи снизу и сверху двумя руками и принимать. Нападающий удар.	1.Комплекс ОРУ с набивными мячами. 2.Совершенствовать технику приема мяча с подачи в зону 3. 3. Совершенствовать передаче мяча из зоны 3 в зоны 3и 4 после приема с подачи. 4.Совершенствование наподдающему удару. 5. Провести игру в тройках через сетку с приемами мяча снизу и сверху и последующей сменой места после передачи.	Текущий	ОРУ в движении.	

13-14 (91-92)	Верхняя и нижняя прямая подача.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М	Уметь: подавать подачи.	1.Круговая тренировка на 6-8 станциях для развития физических качеств. 2.Повторить технику верхней и нижней прямой подачи. 3.КУ- упор присев упор лежа. 4.Нападающий удар. 5.Совершенствовать технику и тактику игры в волейболе.	Учетный	Тетрадь,ручку.	
ТЕОРИЯ – 2 ЧАСА.							
15-16 (93-94)	Способы двигательной деятельности.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М	1.Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурной разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании). 2.Совершенствовании навыков и умений в судействе спортивных соревнований. 3.Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи способы переноски пострадавшего). 4..Совершенствование навыков в приемах гигиенического и оздоровительного самомассажа.			Записи в тетрадях. Презентации по избранным видам спорта	

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 8 часов.

17 (95)	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового разгона.	Ф.М. Индив.М. Поточный.М	Знать: правила ТБ на уроках Л/А	1 Правила безопасности на уроках легкой атлетике. 2.Познакомить с содержанием комплекса утренней гимнастики. 3.С целью подготовки к бегу на 1500 м провести пятиминутный бег. 4..Профилактика травматизма.. 5.Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Текущий Учетный	Пресс	
18 (96)	Эстафетный бег.	Обучающий Ф.М. Индив.М. Поточный.М	Уметь: передавать эстафетную палочку.	1.Техника передачи эстафетной палочки сверху. 2.КУ-прыжки в длину с места. 3.Тренировка в беге в медленном темпе (до 5 минут) с 3-4 ускорениям	Учетный	Сгибание рук у упоре лежа	
19 (97)	Метание гранаты.	Ф.М. Индив.М. Поточный.М	Уметь: метать гранату с разбега.	1.Бег 100 метров – К У. 2.Техника метания гранаты с разбега. 3.Развитие выносливости.	Учетный	Сгибание рук у упоре лежа	
20 (98)	Прыжки в длину с разбега.	Ф.М. Индив.М. Поточный.М	Уметь: прыгать в длину с разбега.	1.Челночный бег 10х10 с учетом результатов. 2.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3.Метание гранаты на результат.	Учетный Учетный	Упор присев упор лежа.	

21 (99)	Метание гранаты.	Ф.М. Индив.М. Поточный.М	Уметь: метать гранату с разбега.	1.Метание гранаты с разбега на результат. 2.Развитие выносливости бег 1000 метров.	Учетный	Упор присев упор лежа.	
22 (100)	Развитие выносливости.	Ф.М. Индив.М. Поточный.М	Уметь: бегать на средние дистанции.	1.Строевые упражнения. 2. Развитие выносливости бег 1000 метров на результат.		Приседание на одной ноге.	
23 (101)	Развитие выносливости.	Ф.М. Индив.М. Поточный.М	Уметь: бегать на длинные дистанции.	1. ОРУ на месте. 2.Бег 3000 метра (юноши), 2000 метра (девушки).	Учетный	Подтягивание	
24 (102)	Развитие двигательных навыков в беге, прыжках, метании.	Ф.М. Индив.М. Поточный.М	Уметь: подтягиваться на перекладине на высокой (юноши) на низкой (девушки).	1.КУ- подтягивание. 2.Принять у задолжников контрольные нормативы. в беге, прыжках, метении. 3.Правила поведения на открытых водоемах.	Учетный Пресс, подтягивание, отжимание, прыжки на скакалке.	Пресс, подтягивание, отжимание, прыжки на скакалке.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 498303153163862419047617439719797899236556763150

Владелец Абрамова Татьяна Владимировна

Действителен с 10.04.2023 по 09.04.2024