

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Администрация Красносельского района Санкт-Петербурга  
ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга

**СОГЛАСОВАНА**

Педагогическим Советом  
ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга  
от 30 августа 2024 г. протокол № 11

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ГБОУ СОШ № 352  
Санкт-Петербурга  
от 30 августа 2024 г. № 193

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 10 а класса основного общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Степанова Диана Эриковна  
Учитель физической культуры

Санкт-Петербург - 2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 10 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к

труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

## **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

## **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

## **4) эстетического воспитания:**

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

## **5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

**Раздел «Физическое совершенствование»:**

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**Календарно- тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 « » класса.**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля
				Предметные	Метапредметные УУД	
1.	Инструктаж по ОТ Спринтерский бег	1	фронтальный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а ФК человека и общества	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущий
2.	Стартовый разгон.	1	фронтальный	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий

				беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ		
3.	Низкий старт	1	фронтальный	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий
4.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	фронтальный	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий
5.	Низкий старт	1	фронтальный	Ору в движении. СУ Специальные беговые упражнения, низкий старт и стартовое ускорение 5-6 серий 30м, бег со старта 3-4 x 40-60м	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий

6.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения ору в движении, Бег с ускорением 2-3х70-80м. Скоростной бег 3-4х40-60м	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий
7.	Метание мяча на дальность	1	фронтальный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа Метания	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	текущий
8.	Прыжок в длину	1	фронтальный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых Качеств	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	текущий
9.	Развитие скоростной выносливости	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения, ору в движении	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	текущий
10	Кроссовая подготовка	1	фронтальный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	текущий
11	Кроссовая подготовка, бег по	1	фронтальный	Бег (16 мин). Преодоление	<i>Уметь:</i> бегать в	текущий

	пересеченной местности			горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	равномерно м темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	
12	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности	1	фронтальный	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	текущий
13	Развитие выносливости	1	фронтальный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий
14	Гладкий бег	1	фронтальный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 2000м-Ю, 1500м-Д История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий
15	Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.	1	поточный	Инструктаж по ОТ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м), махом (д) ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе.	текущий

16	Висы. Упоры Строевые упражнения	1	поточный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м), махом (д)ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения в висе	текущ ий
17	Висы. Упоры Строевые упражнения	1	поточный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м), Подъем переворотом, махом (д)	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения в висе	текущ ий
18	Опорный прыжок лазание по канату	1	поточный	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м), боком (д). ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок.	текущ ий
19	Опорный прыжок лазание по канату	1	поточный	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок ноги врозь(м), боком (д). ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, лазание по канату	текущ ий

20	Опорный прыжок лазание по канату	1	поточный	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м), боком (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей, лазание по канату в два приема.	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, лазание по канату.	текущий
21	Акробатика	1	поточный	Из упора присев стойка на руках голове(д). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д) Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	текущий
22	Акробатика	1	игровой	Комбинация из акробатических элементов	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	текущий
23	Техника безопасности Стойки, передвижения, повороты. Остановки.	1	игровой	Инструктаж по б\л. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста, комбинации освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка повороты)	текущий

				Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		
24	Ловля и передача мяча.	1	игровой	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча безсопротивления и с сопротивлением защитника ( в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу от плеча, над головой, с отскоком от пола ) учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	текущий
25	Ловля и передача мяча	1	игровой	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	текущий
26	Введение мяча	1	игровой	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой	текущий

				<p>различными способами в движении с сопротивлением.  Ведение мяча с сопротивлением.  Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.  Зонная защита  Развитие скоростных качеств</p>	<p>ситуации  технические действия</p>	
27	Введение мяча	1	игровой	<p>Упражнения для рук плечевого пояса.  Комплекс ОРУ - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)  Учебная игра</p>	<p>Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия</p>	текущий
28	Бросок мяча	1	игровой	<p>ОРУ с мячом.  Варианты ловли и передачи мяча.  Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху,</p>	<p>Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия</p>	текущий

				бросок) Учебная игра.		
29	Бросок мяча	1	игровой	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок) Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	текущий
30	Бросок мяча в движении.	1	игровой	Упражнения для рук плечевого пояса. Комплекс ОРУ - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча, после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий
31	Штрафной бросок	1	игровой	ОРУ в движении беговые упражнения, варианты ведения мяча, штрафные броски, бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий

32	Тактика игры	1	игровой	Комплекс ОРУ - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча, ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		текущий
33	Техника защитных действий	1	игровой	Упражнения для рук плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи, ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (выбивание, вырывание, перехват накрывание)  Групповые действия (2х3). учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия.	текущий
34	Зонная система защиты	1	игровой	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра	Уметь владеть мячом в игре в баскетбол.	текущий
35	Развитие координацион	1	игровой	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие	Уметь владеть	текущий

	ных способностей			трех игроков в нападении. Учебная игра.	мячом в игре баскетбол.	
36	Техника защитных действий	1	игровой	Сочетание приемов движений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча. Позиционное нападение со сменой места, бросок двумя руками от головы в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
37	Техника защитных действий	1	игровой	Сочетание приемов движений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча. Позиционное нападение со сменой места, бросок двумя руками от головы в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий
38	Техника защитных действий Тактика игры	1	игровой	Сочетание приемов движений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча, бросок одной рукой от головы в прыжке. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях и личная защита.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	текущий
39	Техника безопасности на уроках волейбола	1	поточный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактические и технические действия	текущий

40	Стойки и передвижения повороты остановки.	1	поточный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий
41	Прием и передача мяча	1	поточный	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя, нижняя) на месте индивидуально и в парах.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактические и технические действия	текущий
42	Прием и передача мяча	1	поточный	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя, нижняя) на месте индивидуально и в парах.	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий
43	Прием мяча после подачи.	1	поточный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактические и технические действия	текущий

				координационных способностей		
44	Прием мяча после подачи.	1	поточный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя, нижняя) на месте индивидуально и в парах.	Уметь: играть в волейбол по правилам	текущий
45	Прием мяча после подачи.	1	поточный	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по правилам	текущий
46	Прием мяча после подачи.	1	поточный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактические и	текущий
47	Прямой нападающий удар через сетку.	1	поточный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя	технические действия	текущий

				руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку		
48	Прямой нападающий удар через сетку.	1	поточный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1,2,3 шага	Корректиров ка техники выполнения упражнений  уметь: играть в волейбол	текущ ий
49	Прямой нападающий удар через сетку.	1	поточный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1,2,3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3 из зоны 3 с передач игрока из зоны. Учебная игра	Корректиров ка техники выполнения упражнений  уметь: играть в волейбол	текущ ий
50	Прямой нападающий удар через сетку.	1	поточный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей. Варианты	Корректиров ка техники выполнения упражнений  уметь: играть в волейбол	текущ ий

				<p>нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1,2,3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3 из зоны 3 с передач игрока из зоны. Учебная игра</p>		
51	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки	1	игровой	<p>Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>уметь: играть в волейбол выполнять подачу мяча</p>	текущий
52	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки	1	игровой	<p>Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактические и технические действия</p>	текущий
53	Верхняя прямая подача, прием подачи.	1	игровой	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактические</p>	текущий

				руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	и технические действия	
54	Верхняя прямая подача, прием подачи.	1	игровой	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактические и технические действия	текущий
55	Тактика игры	1	игровой	Индивидуальные групповые, командные тактические действия. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в волейбол, применять в игре технические приемы.	текущий
56	Тактика игры	1	фронтальный	Индивидуальные групповые, командные тактические действия. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в волейбол, применять в игре технические приемы.	текущий

57	Техника безопасности на уроках л/а Развитие выносливости	1	фронтальный	Инструктаж по ОТ ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. переменный бег		текущий
58	Бег по пересеченной местности	1	фронтальный	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	текущий
59	Бег по пересеченной местности	1	фронтальный	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	текущий
60	Бег по пересеченной местности	1	фронтальный	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	текущий
61	Бег по пересеченной местности	1	фронтальный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	текущий
62	Гладкий бег	1	фронтальный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий

				2000м-Ю, 1500м-Д История отечественного спорта.		
63	Спринтерский бег.	1	фронтальный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	текущий
64	Спринтерский бег.	1	фронтальный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	текущий
65	Спринтерский бег.	1	фронтальный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	текущий
66	Метание мяча	1	фронтальный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа Метания	<i>Уметь:</i> метать на дальность	текущий

67	Метание мяча	1	фронтальный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать на дальность	текущий
68	Метание мяча	1	фронтальный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать на дальность	текущий