

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогический совет
Образовательного учреждения
Протокол от 22.05.2020 № 11

УТВЕРЖДАЮ

Директор  Л.В. Смирнова

Приказ от 25.05.2020 № 51-у

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
по физической культуре для 10 «А» класса
на 2020/2021 учебный год

Учитель: Нишкомаев Александр Александрович

Санкт-Петербург

2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями) (ФГОС ООО);
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 (с изменениями);
5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 23.08.2017 № 816;
6. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
7. Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
8. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных

учреждениях» (в редакции Постановления от 24.11.2015 № 81) (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);

9. Распоряжение Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;
10. Распоряжение Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год»;
11. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;
12. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 23.04.2020 № 03-28-3775/20-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год»
13. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ 516 Невского района Санкт-Петербурга на 2020/2021 учебный год.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе лежат идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учитель ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей и потребностей детей, особенностей работы школы, в нашей школе выбраны такие виды спорта как баскетбол.

Содержание данной рабочей программы при трёх уроках в неделю (102 часа за год) для 9 классов по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части «Комплексной программы по физической культуре 1-11 класс» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания программ в нашей школе есть возможность выполнения вариативной части программы (наличие баскетбольных), в базовой части программы лыжная подготовка заменяется кроссовой.

УМК

Для учителя.

1. Лях В.И., Зданевич А.А.; «Комплексная программа физического воспитания: 1-11 классы», Москва: «Просвещение»

Для обучающихся.

2. Лях В.И., Зданевич А.А., учебник «Физическая культура». 10-11 классы, Москва: «Просвещение»
3. Техника безопасности на уроках физической культуры.
<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-fizicheskoi-kultury-0>

Требования развития физической культуры обучающихся, оканчивающих 10 класс школы:

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании 10 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

1) Знать:

- Основы знаний об олимпизме; основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

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, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль над их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

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

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.

2) Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой. самостоятельные занятия физическими упражнениями; контроль индивидуального физического развития и физической подготовленности, физической работоспособности, осанки;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших

классов;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

3) Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: представлены требования, связанные с личностными чертами и мировоззренческими установками учащихся, ценностными ориентациями и практической значимостью образования в области физической культуры. Эти требования выходят за рамки учебного процесса и не подлежат непосредственной проверке.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать набивной мяч на дальность из различных исходных положений.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в баскетбол и волейбол (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Система оценки по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

Нормативы

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с Челночный бег 4х9м	8,4	9,4
		9,5	10,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе на высокой/низкой перекладине (кол-во раз) Бросок набивного мяча с места, см	200	180
		10	21
		650	550
К выносливости	Бег 2000м	9,2	10,2
К координации	Прыжки со скакалкой (1мин.)	120	130

Критерии оценки знаний и умений учащихся

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градации положительной оценки («3», «4», «5») зависят от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Характеристика коллектива 10 «А» класса:

В классе обучается 24 человека из них 11 мальчиков, 13 девочек. За предыдущий учебный год класс показал хорошие показатели уровня физической подготовленности, а также успеваемости по предмету. В целом обучающиеся класса весьма разнородны с точки зрения своих индивидуальных способностей. Между обучающимися сложились ровные, дружественные отношения. В классе достаточно высокая физическая подготовка, дети с удовольствием ходят на уроки физической культуры. Это обусловило

необходимость использования в работе разнообразных форм и методов работы.

Учебно – тематический план 10 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		9 класс
1	Базовая часть	76
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.3	Легкая атлетика	19
1.4	Кроссовая подготовка	18
1,5	Спортивные игры. Волейбол	20
2	Вариативная часть	26
2.1	Спортивные игры. Баскетбол	20
	Резервное время	4
	ИТОГО:	102

В условиях режима повышенной готовности с целью снижения рисков распространения инфекции в соответствии с нормативными документами Правительства Санкт-Петербурга и Комитета по образованию учреждение вправе осуществлять образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Образовательное учреждение осуществляет образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением об организации образовательной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Формируется расписание занятий на каждый учебный день в соответствии с учебным планом по каждому объединению, предусматривая дифференциацию по группам и сокращение времени проведения занятия до 30 минут. Образовательное учреждение информирует обучающихся и их родителей (законных представителей) о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ или их частей с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, в том числе знакомит с расписанием занятий, графиком проведения текущего контроля и итогового контроля по объединениям, консультаций; обеспечивает ведение учета результатов

образовательного процесса в электронной форме. В соответствии с техническими возможностями Образовательное учреждение организывает проведение занятий по дополнительному образованию, консультаций, вебинаров на школьном портале или иной платформе с использованием различных электронных образовательных ресурсов, набор которых определяет самостоятельно каждый педагог.

Для организации обучения по ДООП с использованием дистанционных образовательных технологий используются Образовательные платформы:

- ✓ Российская электронная школа, <https://resh.edu.ru/>. Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам.
- ✓ Лекториум <https://www.lektorium.tv/>. Онлайн-курсы и лекции для дополнительного образования. Отдельный блок курсов по наставничеству, педагогике и работе в кружках.
- ✓ Интернет урок <https://intemeturok.ru/>. Библиотека видеоуроков по школьной программе
- ✓ Якласс <https://vywww.vaklass.ru/>. Видеоуроки и тренажеры.
- ✓ Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>. Видеоуроки и сценарии уроков.
- ✓ Платформа [youtube.com](https://www.youtube.com)

Календарно-тематическое планирование 10 класса

№ п/ п	Тема урока	Кол- во часов	Тип / форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Дата проведения	Использование ИКТ
				Знания	Умения		план	
Раздел 1 <i>Легкая атлетика</i>								
1	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий легкой атлетикой. Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Вводный	Знать: правила техники безопасности при проведении занятий л/а	Уметь: техника высокого старта	Вводный, опрос	03.09	Презентация «Высокий старт».
2	Спринтерский бег. ОРУ. Высокий старт, бег 60м. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенствование ЗУН	Знать: правила техники бега на короткую дистанцию	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий спринтерский бег	04.09	Презентация «Бег по дистанции до 60м»
3	Низкий старт, бег 60м на результат. Развитие скоростных качеств.	1	Зачетный	Знать: правила выполнения основных движений при беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60м	Зачет бег 60м	07.09	Презентация «Высокий старт, бег 60м».
4	Челночный бег 4х9м. ОРУ. Развитие скоростных способностей	1	Совершенствование ЗУН	Знать: правильно выполнять основные движения при беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий Челночный бег	10.09	
5	Прыжок в длину с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Зачетный	Знать: правила выполнения основных движений в прыжках с места	Уметь: прыгать в длину с места	Текущий	11.09	Презентация «Прыжок в длину с места».
6		1				прыжок в длину с места	14.09	
7	Тройной прыжок. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Усвоение ЗУН	Знать: правила выполнения основных	Уметь: прыгать тройной	Текущий тройной прыжок	17.09	

				движений в прыжках	прыжок			
8	Метание малого мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Знать: правила выполнения основных движений в метании малого мяча	Уметь: метать мяч на дальность	Текущий метание малого мяча	18.09	Презентация «Метание малого мяча»
9	Метание набивного мяча 1кг, двумя руками из различных исходных положений с места (сидя, стоя)	1	Совершенствование ЗУН	Знать: правила выполнения основных движений в метании набивного мяча	Уметь: метать набивной мяч двумя руками различных положений.	Текущий метание набивного мяча	21.09	Презентация «Метание набивного мяча 1 кг»
10	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» 30-40см.	2	Совершенствование ЗУН	Знать: правила выполнения основных движений в прыжках в высоту	Уметь: правильно отталкиваться ногами, проводить подбор разбега	Текущий прыжки в высоту	24.09	Презентация «Прыжки в высоту»
11			Зачетный			Зачет Прыжки в высоту	25.09	
Раздел 2								
Кроссовая подготовка								
12 13 14 15 16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег до 20мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	5	Совершенствование ЗУН	Знать: понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе до 15мин.	Текущий Бег по пересеченной местности	28.09 01.10 02.10 05.10 08.10	
17	Бег (2000м). Развитие выносливости	1	Зачетный	Знать: понятие об объеме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе до 15мин.	Зачет Бег 2000м.	09.10	

Раздел 3 Спортивные игры с элементами баскетбола								
Раздел 3.1 Баскетбол								
18	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий спортивными играми. Повороты, остановка, стойки и передвижения игроков. Развитие координационных способностей.	1	Изучение нового материала	Знать: правила баскетбола	Уметь: выполнять повороты, остановки, стойки и передвижения в игре	Текущий повороты, остановка, стойки и передвижения игроков	12.10	Презентация Игра «Передал, садись»
19	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Знать: правила баскетбола	Уметь: владеть мячом: держание, ловля и передача мяча на расстоянии	Текущий. ловля и передача мяча	15.10	Презентация Игра «Перестрелка».
20	Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Знать: правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий. Передвижения игрока.	16.10	Презентация. Игра «Мяч среднему»
21 22	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	2	Совершенствование ЗУН	Знать: правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий Оценка техники ведения мяча в движении	19.10	Презентация. Игра «Гонка мячей по кругу»

23	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	Изучение нового материала	Знать: правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	22.10	Презентация. Игра «Не дай мяч водящему»
24 25	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	Совершенствование ЗУН	Знать: правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий. Передачи мяча двумя руками от груди	23.10 26.10	Презентация. Игра «Мяч капитану»
26 27	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	Совершенствование ЗУН	Знать: правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий. Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	29.10 30.10	Презентация. Игра «Мини-баскетбол»

Раздел 4

Гимнастика с элементами акробатики

Раздел 4.1

Строевые упражнения. Висы

28	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий гимнастикой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте.	1	Вводный	Знать: правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Уметь: выполнять строевые приемы.	Опрос строевые упражнения.	02.11	Презентация «Перестроение из колонны в колонну»
29	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь: выполнять строевые приемы.	Текущий строевые упражнения.	06.11	Презентация «Строевые упражнения»
30 31 32	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	3	Совершенствование ЗУН	Знать: правила техники выполнения гимнастических упражнений	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий Упражнения в висе.	09.11 12.11 13.11	Презентация «Подтягивания в висе»
33	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	1	Зачетный	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Зачетный Подтягивания	16.11	Презентация «Подтягивания в висе»
Раздел 4.2 Опорный прыжок								
34 35 36 37 38	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь»(д.).ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	5	Изучение нового материала Совершенствование ЗУН	Знать: технику выполнения опорного прыжка.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Текущий Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	19.11 20.11 23.11 26.11 27.11	Презентация Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь»(д.).

39	Выполнение опорного прыжка. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Зачетный	Знать: технику выполнения прыжка	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Зачет Опорный прыжок	30.11	Презентация «Опорный прыжок»
Раздел 4.3 Акробатика								
40	Перекаты, кувырок вперед, назад. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Знать: правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Уметь: выполнять кувырок вперед, назад	Текущий перекаты, кувырок вперед, назад	03.12	Презентация «Кувырок вперед, назад»
41	Кувырки, стойка на лопатках, акробатический мостик. Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Знать: правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий кувырки, стойка на лопатках, мостик	04.12	Презентация «Стойка на лопатках».
42	Акробатический мостик (из положения, лежа на спине, стоя) Развитие силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Знать: правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Уметь: выполнять акробатический мостик	Текущий акробатический мостик.	07.12	Презентация «Акробатический мостик».
43	Акробатическая комбинация из разученных гимнастических элементов. Развитие силовых способностей	1	Зачетный	Знать: правила техники безопасности на уроках гимнастики	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	10.12	Презентация «Акробатическая комбинация из разученных гимнастических элементов».
44	Эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Знать: правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.	Уметь: контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	Текущий. совершенствование изученных элементов	11.12	Презентация «Полоса препятствий».
45	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Знать: правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.	Уметь: выполнять упражнения на гимнастических снарядах	Текущий гимнастические упражнения	14.12	

46	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Знать: правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.	Уметь: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений	Текущий упражнения с партнером	17.12	Презентация «Акробатика».
47	Силовая подготовка. Развитие силовых способностей	2	Совершенствование ЗУН	Знать: правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.	Уметь: работать упражнения без предметов и с предметами, в парах	Текущий. Силовая подготовка	18.12 21.12	Презентация «Силовая подготовка».
48								

Раздел 5

Спортивные игры. Волейбол

49	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий спортивными играми. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1	Изучение нового материала	Знать: правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным играм	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий Стойки и передвижения игрока	24.12	Презентация «Волейбол»
50	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	2	Совершенствование ЗУН	Знать: правила игры в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий Передача мяча сверху двумя руками	25.12 28.12	
51	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.							
52	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол»	3	Совершенствование ЗУН	Знать: правила игры в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку		
53								
54								

55	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра «Пионербол»	3	Совершенствование ЗУН	Знать: правила игры в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий Прием мяча снизу двумя руками		
56								
57								
58	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.	3	Совершенствование ЗУН	Знать: правила игры в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий Нижняя прямая подача мяча.		
59								
60								
61	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	Совершенствование ЗУН	Знать: правила игры в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.		
62	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	5	Совершенствование ЗУН	Знать: правила игры в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар).		
63								
64								
65								
66								
Раздел 6								
Баскетбол								
67	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача и броски мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Изучение нового материала	Знать: правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий Передача и броски мяча.		

68	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра.	2	Усвоение ЗУН	Знать: правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места		
70	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Усвоение ЗУН	Знать: правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий Сочетание приемов передвижений и остановок.		
72	Передача мяча в тройках со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра.	2	Усвоение ЗУН	Знать: правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий Передача мяча в тройках со сменой места.		
74	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Зачетный	Знать: правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
75						Оценка техники штрафного броска		
76	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	Усвоение ЗУН	Знать: правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий Бросок мяча в движении одной рукой от плеча		
77								

Раздел 7

Кроссовая подготовка

78 79	Инструктаж при проведении занятий кроссовой подготовкой. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Совершенствование ЗУН	Знать: понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин)	Текущий Бег в равномерном темпе		
80 81	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Совершенствование ЗУН	Знать: понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий Бег в равномерном темпе		
82 83	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Совершенствование ЗУН	Знать: понятие о ритме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий Бег в равномерном темпе		
84	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Совершенствование ЗУН	Знать: понятие об объеме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий Бег в равномерном темпе		
85 86	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Совершенствование ЗУН	Знать: правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий Бег в равномерном темпе		
87 88	Бег (20 мин). ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	2	Совершенствование ЗУН	Знать: правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий Бег в равномерном темпе		
89	Бег 2000м. Развитие выносливости. Спортивные игры	1	Зачетный	Знать: правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 минут	Без учета времени		

Раздел 8

Легкая атлетика

90	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий легкой атлетикой Старты, высокий, низкий до 30 м. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенствование ЗУН	Знать: правила техники безопасности при проведении занятий л/а	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий. Старты, высокий, низкий до 30 м		Презентация «Старты, высокий, низкий».
91	Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 60 м. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенствование ЗУН	Знать: влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	Текущий. Бег 60 м		Презентация «Бег по дистанции до 60 м.»
92	Высокий старт, бег 60 м на результат. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных качеств.	1	Зачетный	Знать: правильно выполнять основные движения при беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м	Зачет. бег 60 м		
93	Челночный бег 4х9 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенствование ЗУН	Знать: правильно выполнять основные движения при беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий Челночный бег		
94	Прыжок в длину с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Совершенствование ЗУН	Знать: правила выполнения основных движений в прыжках с места	Уметь: прыгать в длину с места и приземляться на две ноги.	Текущий		
95			Зачетный			Зачет прыжок в длину с места		
96	Метание набивного мяча на дальность. Развитие силовых способностей	2	Совершенствование ЗУН	Знать: правила выполнения основных движений в метании набивного мяча	Уметь: метать набивным мячом на дальность с места, из различных положений.	Текущий		
97			Зачетный			Зачет метание набивного мяча		
98	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель	2	Совершенствование ЗУН	Знать: правила выполнения основных движений в метании малого мяча	Уметь: метать малый мяч на дальность с места, из различных положений	Текущий		
99								
100	Резервное время	1						

101	Резервное время	1						
102	Резервное время	1						

Итого: 102 часа.