
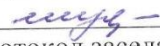


Департамент по социальной политике
Администрации городского округа Саранск
Республики Мордовия

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б. Миронова»

Рассмотрено
на методическом объединении учителей
физической культуры и ОБЖ
МОУ «Гимназия № 20 имени Героя
Советского Союза В.Б. Миронова»
Руководитель МО 
М.Ю. Матюшкина
Протокол заседания МО №1
от 30.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР МОУ «Гимназия
№ 20 имени Героя Советского Союза В.Б.
Миронова» г.о. Саранск РМ
 — Е.М. Шумилкина
Протокол заседания МС №1
от 30.08.2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «Гимназия № 20
Имени Героя Советского Союза
В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ
 Р.К. Аюпов
Приказ № 03-02/286 от 01.09. 2021г.



Рабочая программа

учебного предмета (курса)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(наименование предмета (курса))

10 А КЛАСС

Автор – составитель: Матюшкина М.Ю.
Преподаватель ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Специальность ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 - 2022 учебный год

Паспорт рабочей программы

10 класс (девушки)

Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
Учебники	« Физическая культура» 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/ В. И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018.
Объем учебного времени	2 часа
Режим занятий	Понедельник – 10А – 5урок Среда – 10А – 5урок
Уровень обучения	Базовый

Тематическое планирование по дисциплине «Физическая культура»,

10 класс (девушки)

№ п/п	Наименование разделов	Максимальна я нагрузка учащегося, ч.	Из них	
			Теоретическо е обучение, ч.	Контрольн ый учет
I четверть				
I.	Раздел «Легкая атлетика»	8		
	Бег 60 м - на результат (финальное усилие).		+	1
	Метание гранаты с полного разбега		+	1
	Бег 2000 метров – на результат.		+	1
	Прыжок в длину с места (см).		+	1
II	Раздел: «Гимнастика»	8		
	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).		+	1
	Акробатическое соединение из 7-8элементов.		+	1
	Опорный прыжок: мальчики - согнув ноги (козел в дину, высота 115 см). Девочки – прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).		+	1
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).		+	1
	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа		+	1

II четверть				
III	Раздел: «Баскетбол»	14		
	Ведение «Змейкой»- прием на 2 шага – бросок в кольцо (с попаданием).		+	1
	Сочетание приемов: ведение – передача - ловля высоко летящего мяча – бросок в кольцо (в прыжке).		+	1
	Бросок мяча с боку за 30' (кол-во раз).		+	1
	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке, со среднего расстояния из – под щита («крюк»).			1
	штрафной бросок (кол-во раз)			1
	Сочетание приёмов: Ведение – прием на 2 шага с прокруткой мяча за спиной.			1
	сочетание приемов: обводка защитника с ведением – бросок в кольцо: прием на 2 шага – бросок в кольцо: ведение – поворот на стоящей с заде ноге – бросок в кольцо (в 3 кольца.			1
III четверть				
IV	Раздел: «Волейбол»	20		
	«Челночный бег» 3х10м			1
	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку		+	1
	Передачи снизу над собой (кол-во раз).			1
	верхняя прямая подача (кол-во раз).		+	1
	Прием мяча отскочившего от сетки одной рукой снизу (техника выполнения)		+	1
	Прямой нападающий удар со 2 или 4 зоны		+	1
V	Раздел: «Уличный баскетбол»	6		
	ловля мяча отскочившего от щита.		+	1
	Финт на бросок - бросок.		+	1
	Финт на рывок - рывок - бросок.		+	1
IV четверть				
VI	Раздел: «Гимнастика»	8		
	Наклон вперед из положения, сидя на полу с прямыми ногами (см)		+	1
	Акробатическое соединение:			1
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).			
	Опорный прыжок: мальчики - согнув ноги (козел в дину, высота 115 см). Девочки – прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).		+	1
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30' (кол-во раз).		+	1
VII	Раздел «Легкая атлетика»	8		
	Бег 30 метров (с высокого старта) – на результат.		+	1
	прыжок в длину с места (см)		+	1
	Метание гранаты на дальность с полного разбега.		+	1

	Бег 2000 м – на результат.		+	1
	Итого			33

10 класс

Календарно-тематическое планирование на I полугодие (I четверть).

Общее количество часов – 16 часов

№ уро ка	Наименовани е раздела программы Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Способ взаимодействия с обучающимися во время урока (используемые интернет-ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/З (учет и хранение результатов образовательно го процесса)	Дата проведения	
									план	факт
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8	9	10.	11.
I четверть.										
<i>I. Легкая атлетика – 8 часов</i>										
1.	1. Основы знаний	1	Вводный	Т.Б. по разделу «Легкая атлетика». Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Бег-500м. Специально беговые упражнения. ОРУ на месте. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать требования Т.Б. по разделу «Легкая атлетика».	Презентация на тему «Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни».	Устный опрос.	Прыжки со скакалкой.		
2	2. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон.	3	Совершенствование	Бег – 500м. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон: бег по дистанции 70-80 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать и уметь демонстрировать технику низкого старта Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Техника спринтерского бега https://www.youtube.com/watch?v=ok31llKwN1o	текущий	Прыжки со скакалкой.		
3	Эстафетный бег. Финальное усилие.		Совершенствование	Теория – «Динамика биохимических процессов в организме во время мышечной работы». Бег – 700м. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафетный бег. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки. Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Презентация на тему: «Динамика биохимических процессов в организме во время мышечной работы». Эстафетный бег. https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE	текущий	Прыжки со скакалкой.		
4			Контрольный	Бег – 500м. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. КУ - Бег 30 м - на результат (финальное усилие). Спортивные игры.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге на 30 метров..		Бег 30 метров. Д «5» – 4,8; «4» – 5,9; «3» – 6,1. СМГ без учета времени			
5	3. Бег на средние	5	Совершенствование	Бег – 1000м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	Знать технику метания гранаты.			Техника метания гранаты		

	дистанции. 4.Метание гранаты 500г		ние	Прыжок в длину с места. Метание гранаты (с места без усилия свои возможности: 5 р. – правой, левой). Развитие силовых качеств и выносливости.				Прыжок в длину с места.		
6.	Длительный бег Развитие скоростной выносливости		Комплексный	Теория – Метание гранаты. Бег – 1200м ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание гранаты 4 – 5 шагов разбега на дальность (подбор разбега). Спортивные игры. Развитие силовых качеств и выносливости.	Уметь подбирать разбег для последующего метания гранаты.	Презентация на тему: «Метание гранаты».	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-prizhka-v-dlinu-s-mesta-1231789.html	Правила подбора разбега в метании		
7	Развитие скоростно-силовых качеств.		Совершенствование	Бег – 1500м. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание гранаты с места (финальное усилие). Развитие силовых качеств и выносливости.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Бег на средние дистанции https://www.youtube.com/watch?v=eKaKzS-Ibqs	текущий	Прыжок в длину с места.		
8.			Контрольный	Бег – 500м. Прыжки и многоскоки. ОРУ в движении. КУ – прыжок в длину с места (см). Спортивные игры.	Уметь выполнять прыжок в длину с места.		Прыжок в длину с места (см). Д. «5» – 185см; «4» – 170 см; «3» – 160 см СМГ			
II. Гимнастика -8 часов										
9 (1)	Строевые упражнения Акробатика	6	Комплексный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ на месте. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения: перестроения из шеренги по одному – в две, в три. Повороты на месте. Развитие силовых способностей.	Знать ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.			Упражнения на гибкость.		
10 (2)			Совершенствование	Строевые упражнения: строевой шаг: пол - шага и полный шаг. Равновесие на одной 5-6 ' , кувырок назад в полушпагат (д.) Упражнения на гибкость. Развитие гибкости.	Уметь выполнять полушпагат (д).	Равновесие на одной 5-6 https://www.youtube.com/watch?v=Du4EhwKmv4g		кувырок назад в полушпагат. (д.) Упражнения на гибкость.		
11			Контрольный	Акробатические элементы: Сед углом,			Наклон туловища			

(3)				стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. КУ - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)			вперед (см). Д. «5» – 16см; «4» – 10 см; «3» – 9 см.			
12 (4)	Опорный прыжок		Комплексный	Упражнение на гимнастической скамейке. Прыжки «змейкой» через скамейку. Равновесие на одной 5-6 ' (д), кувырок назад в полу шпагат, стойка на лопатках (д). Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь выполнять Акробатическое соединение	Перекат назад и перека́т впе́ред в группировке https://www.youtube.com/watch?v=Za0BiL1JZ2c				
13 (5)			Контрольный	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. КУ - Акробатическое соединение из 7-8 элементов.	Уметь выполнять Акробатическое соединение.			Сгибание разгибание рук в упоре лежа		
14 (6)				ОРУ с предметами. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Опорный прыжок ноги врозь. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок		Техника выполнения.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа		
15 (7)			Контрольный	ОРУ с предметами. КУ - Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).			Поднимание туловища из положения, лежа на спине Д. «5» – 40 р.; «4» – 35 р; «3» – 30 р.			
16 (8)			Комплексный	Подведение итогов по разделу «Гимнастика».				.		

10 класс

Тематическое планирование на I полугодие (II четверть).

Общее количество часов -14 часов

№ урока	Наименование раздела	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Способ взаимодействия с	Контроль освоения	Д/з (учет и	Дата проведения
---------	----------------------	--------	-----------	---------------------	--------------------------------	-------------------------	-------------------	-------------	-----------------

	программы Тема урока	часов			обучающихся	обучающимися во время урока (используемые интернет-ресурсы)	изученного материала	хранение результатов образовательного процесса)	План	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
II - четверть										
Баскетбол – 14 часов										
(1)	Спортивные игры Баскетбол Ведение: «змейкой», «восьмеркой».	14 4	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста Ведение: «змейкой», «восьмеркой». Прием на 2 шага с броском в кольцо. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение: «змейкой», «восьмеркой».		текущий	Правила 3,5 секунд и 30 секунд.		
(2)			совершенствование	Перемещение в стойке баскетболиста Передачи в движении. Ведение: «змейкой», «восьмеркой». Прием на 2 шага с броском в кольцо. Развитие координационных способностей.				Сочетание приемов: ведение "восьмеркой" - 2 шага - бросок в кольцо.		
(3)	Ловля и передача мяча.			Комплекс упражнений в движении. СУ. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления 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			Сочетание приемов: ведение "восьмеркой" - 2 шага - бросок в кольцо.		
(4)	Бросок мяча		Контрольный	КУ – Ведение «Змейкой»- прием на 2 шага – бросок в кольцо (с попаданием). Передачи: двумя руками сверху, снизу, от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Ловля высоко летящего мяча с броском в кольцо. Учебная игра.	Уметь сочетать приемы.		Техника выполнения	Правила 3,5 секунд и 30 секунд.		
(5)			Комплексный	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением	Корректировка движений при					

				защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной). Ловля высоко летящего мяча с броском в кольцо. Учебная игра	ловле и передаче мяча.					
(6)	Бросок мяча с боку.	4	совершенствование	Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски с боку с места (справой и левой стороны) Сочетание приемов: ведение – передача - ловля высоко летящего мяча – бросок в кольцо (в прыжке).	Корректировка движений при ловле и броске мяча. Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке		текущий	Броски в цель		
(7)			Контрольный	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча . КУ - Сочетание приемов: ведение – передача - ловля высоко летящего мяча – бросок в кольцо (в прыжке). Учебная игра.			Техника выполнения (с попаданием в кольцо)	Броски в цель		
(8)	Тактика игры		совершенствование	Мини-соревнования. Учебная игра. Тактика игры. Правила соревнований. Судейство. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	Уметь применять приемы и тактические действия					
(9)			Комплексный	Передачи мяча: на месте, в движении. Игра от щита («добивание»). Бросок мяча с боку (справой и левой стороны). Прием на 2 шага с броском в кольцо.	Корректировка движений при броске мяча.					
(10)			совершенствование	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита («крюк»). Бросок мяча с боку (справой и левой стороны). Учебная игра.	Корректировка техники ведения мяча. Уметь попадать в кольцо.		текущий	Броски в цель		

(11)	Штрафной бросок.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита («крюк»). Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.		текущий	Броски в цель		
(12)			Контрольный	Ведение 2-х мячей правой – левой рукой, передачи, жонглирование. Штрафной бросок. КУ - Бросок мяча с боку за 30' (кол-во раз).			Бросок мяча с боку за 30' (кол-во раз). Д. «5» – 10 р.; «4» – 9-7 р; «3» – 6 р.			
(13)	Тактика игры		совершенствование	Мини-соревнования. Учебная игра. Тактика игры. Правила соревнований. Судейство. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	Уметь применять приемы и тактические действия.					
(14)			Контрольный	ОРУ с мячом. Ведение 2-х мячей правой – левой рукой, передачи, жонглирование. Передачи в тройках со сменой мест. КУ - Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке, со среднего расстояния из – под щита («крюк»). Учебная игра.			Техника выполнения (с попаданием в кольцо)	Броски в цель		
(15)	Сочетание приемов	6	Комбинированный	ОРУ в парах на сопротивление. Ведение 2-х мячей правой – левой рукой, передачи, жонглирование. Сочетание приемов: обводка защитника с ведением – прием на 2 шага – поворот на стоящей с заде ного (в 3 кольца).	Уметь выполнять приемы и попадать в кольцо.					
(16)	Перехват мяча		Комбинированный	Передача мяча в тройках со сменой мест. Передача мяча от плеча в движении с броском в кольцо. Перехват мяча Ведение – прием на 2 шага с прокруткой мяча за спиной. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять прокрутку за спиной			Броски в цель		
				ОРУ с мячом. Передачи в парах в движении к кольцу Взаимодействие	Уметь делать передачи в движении.		штрафной бросок (кол-во раз)	Прыжки со скакалкой		

(17)			Контрольный	нападающих 2:1. Действия защитников при персональной опеке (подстраховка партнеров). Перехват мяча. КУ – штрафной бросок (кол-во раз)			Д. «5» – 2 р.; «4» – 1 р.; «3» – 0 р. – техника броска			
(18)	Тактика игры		совершенствование	Мини-соревнования. Учебная игра. Тактика игры. Правила соревнований. Судейство. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	Уметь применять приемы и тактические действия.					
(19)			Контрольный	КУ - Сочетание приёмов: Ведение – прием на 2 шага с прокруткой мяча за спиной. Перехват мяча. Игровые задания 2х1, 3х1.. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять технические приемы.		Техника выполнения с (попаданием в кольцо)	Прыжки со скакалкой		
(20)		.	Комбинированный	Перехват мяча. Игровые задания 2х1, 3х1..Сочетание приемов: обводка защитника с ведением – бросок в кольцо: прием на 2 шага – бросок в кольцо: ведение – поворот на стоящей с заде ноге – бросок в кольцо (в 3 кольца. Учебная игра.	Уметь правильно выполнять технические приемы.			Комплекс 3		
(21)	Тактические действия		Контрольный	КУ – сочетание приемов: обводка защитника с ведением – бросок в кольцо: прием на 2 шага – бросок в кольцо: ведение – поворот на стоящей с заде ноге – бросок в кольцо (в 3 кольца. Действия защитников при персональной опеке (подстраховка партнеров). Передачи на месте и в движении. Учебная игра.	Уметь правильно выполнять технические приемы.		Оценка техники выполнения сочетания приемов.	Комплекс 3		
(22)			Совершенствование	Мини-соревнования. Учебная игра. Правила соревнований. Судейство. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять технические приемы.			Комплекс 3		

10 класс

Тематическое планирование на II полугодие (III четверть).

Общее количество часов - 20

№	Наименов	Кол-	Тип урока	Элементы содержания	Требования к	Способ	Контроль	Д/з	Дата
---	----------	------	-----------	---------------------	--------------	--------	----------	-----	------

урока	ание раздела программ ы Тема урока	во часов			уровню подготовки обучающихся	взаимодействия с обучающимися во время урока (используемые интернет-ресурсы)	освоения изученного материала	(учет и хранение результатов образовательного процесса)	проведения	
									План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
III - четверть										
Волейбол - 14 часа										
(1)	Спортивные игры Волейбол Стойка и перемещение игрока	24	Комбинированный	Инструктаж ТБ по разделу «Волейбол». ОРУ ос скалкой. Перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием сверху, снизу. Прием мяча отраженного сеткой. Игра «Волейбол».	Знать требования инструкции по Т.Б.			Передачи над собой двумя руками.		
(2)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения		Совершенствование	Терминология игры. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Верхняя прямая подача – нижний прием. Прием мяча отраженного сеткой. "Недоброс". Игра «Волейбол».	Уметь выполнять различные перемещения			Передачи над собой двумя руками.		
(3)	Верхняя прямая подача мяча		Контрольный	КУ – «Челночный бег» 3х10м Перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку. "Недоброс". Прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Игра «Волейбол».	Уметь принимать мяч от сетки.		«Челночный бег» 3х10м Д. «5» - 8.4 «4» - 9.3; «3» - 9.7; СМГ Без учета времени	Передачи над собой двумя руками		
(4)			Комбинированный	Передача мяча сверху двумя руками в колонах через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра «Волейбол» (в три касания).				Подачи в цель		
(5)			Контрольный	КУ – Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча	Уметь выполнять верхние передачи через сетку.		Техника выполнения упражнения			

				снизу двумя руками после перемещения, после подачи через сетку. Игра «Волейбол»						
(6)	Прием снизу после подачи		Комбинированный	Передачи сверху и снизу над собой. Верхняя прямая подача на точность (1, 6, 5). Прием снизу после подачи. Прием мяча снизу стоя спиной к сетке. Прием мяча отраженного сеткой. Прием подачи с укороченного расстояния.	Уметь выполнять нижний прием.					
(7)			Совершенствование	Верхние и нижние передачи у стены. Передача мяча сверху двумя руками в колоннах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра «Волейбол».	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.			передачи снизу над собой		
(8)			Совершенствование	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. "Недоброс". Групповые упражнения Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			передачи снизу над собой		
(9)			Контрольный	КУ – Передачи снизу над собой (кол-во раз). Учебная игра волейбол (розыгрыш на «три»). Правила. Тактика игры.	Уметь выполнять передачи снизу над собой		Передачи снизу над собой: Д. «5» - 15 р.; «4» - 10 р.; «3» - 8 р. СМГ Техника выполнения			
(10)			Совершенствование	Передачи сверху и снизу над собой. Верхняя прямая подача на точность (1, 6, 5). Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Групповые упражнения с подач				передачи снизу над собой		

				через сетку.						
(11)			комплексный	ОРУ. Верхняя прямая подача мяча: подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. на точность попадания. Прием снизу после подачи. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			Верхняя прямая подача мяча:		
(12)			совершенствование	Мини – соревнования по волейболу. Правила соревнований. Судейство. Тактические приемы.	Уметь применять тактические приемы.					
(13)			Контрольный	КУ - верхняя прямая подача (кол-во раз). Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Прием мяча отскочившего от сетки одной рукой снизу	Уметь применять изученные приемы.		верхняя прямая подача (кол-во раз) «5» - 3 из 4 «4» - 2 из 4 «3» - 1 из 4 СМГ Техника выполнения	Верхняя прямая подача мяча:		
(14)			совершенствование	Мини – соревнования по волейболу. Правила соревнований. Судейство. Тактические приемы.	Уметь применять тактические приемы.					
(15)	Прием мяча отскочившего от сетки одной рукой снизу	4	совершенствование	Рабата в 3-х на месте, через сетку (Передача верхняя, нижняя спиной к сетке). Прием мяча отскочившего от сетки одной рукой снизу. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.			Прием мяча отскочившего от сетки.		
(16)	Нападающий удар. Техника защитных действий (Блок).	7	комплексный	Нападающий удар через сетку. Выполнение 2шага - наскок перед атакующим ударом. Верхняя прямая подача - нижний прием.	Уметь выполнять наскок перед нападающим ударом			Прием мяча отскочившего от сетки		
(17)			Комплексный	Прием мяча отскочившего от сетки одной рукой снизу. 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				Прием мяча отскочившего от сетки		

				зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Одиночный блок и вдвоем, страховка.						
(18)			Контрольный	КУ – Прием мяча отскочившего от сетки одной рукой снизу (техника выполнения). Прямой нападающий удар со 2 или 4 зоны. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	Уметь выполнять прием мяча отскочившего от сетки		Техника выполнения			
(19)	Мини - соревнования		Совершенствование	Мини – соревнования по волейболу. Правила соревнований. Судейство. Тактические приемы. Позиционное нападение.	Знать правила судейства					
(20)			Комплексный	Рабата в 3-х на месте, через сетку (Передача верхняя, нижняя спиной к сетке). Нападающий удар через сетку Одиночный блок и вдвоем, страховка.	Уметь выполнять нападающий удар.			Прямой нападающий удар		
(21)			Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар со 2 или 4 зон. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прямой нападающий удар			Прямой нападающий удар		
(22)			Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Рабата в 3-х на месте, через сетку (Передача верхняя, нижняя спиной к сетке). Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать правила позиционного нападения			Прямой нападающий удар		
(23)			Контрольный	КУ - Прямой нападающий удар со 2 или 4 зоны. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу. Передачи мяча сверху и снизу в колонах через сетку. Учебная игра «волейбол»	Уметь выполнять		Техника выполнения			
(24)	Мини - соревнования		Совершенствование	Мини – соревнования по волейболу. Правила соревнований. Судейство. Подведение итогов по разделу «Волейбол»	Знать правила судейства		Правила соревнований			
Уличный баскетбол – 6 часов										
(1)	Спортивные игры	6	Комбинированный	Правила игры «Уличный баскетбол». Повороты на месте,	Знать правила игры. Уметь ловить мяч от			Сгибание разгибание рук		

	Уличный баскетбол			вперед и назад. Разные способы перемещений с мячами. Ловля мяча отскочившего от мяча. Передачи двумя руками сверху. Броски двумя руками сверху. Учебная игра 3х 3.	щита.			в упоре лежа		
(2)	Ведение с изменением высоты отскока.		Комбинированный	Повороты на месте, вперед и назад. Разные способы перемещений с мячами. Ловля мяча отскочившего от мяча. Передачи мяча на месте и в движении. Финт на рывок - рывок - бросок. Учебная игра 3х 3.	Уметь делать высокие передачи.			Сгибание разгибание рук в упоре лежа		
(3)			Контрольный	КУ – ловля мяча отскочившего от щита. Эстафеты с ведением и броском в кольцо. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски в кольцо после ведения, «штрафной бросок», передачи в парах в движении. Финт на проход – проход - бросок. Учебная игра 3х 3.	Уметь ловить мяч от щита.		Техника выполнения ловли мяча.	Броски в цель		
(4)			Контрольный	КУ – Финт на бросок - бросок. Броски в кольцо после ведения, «штрафной бросок», передачи в парах в движении. Финт на проход – проход. Учебная игра 3х 3.	Уметь выполнять финт.		Техника выполнения финта.	Броски в цель		
(5)			Контрольный	КУ - Финт на рывок - рывок - бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски в кольцо после ведения, «штрафной бросок», передачи в парах в движении. Финт на проход – проход. Учебная игра 3х 3.	Уметь выполнять финт.		Техника выполнения финта.	Броски в цель		
(6)			Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски двумя руками сверху. Передачи мяча на месте и в движении. Финт на рывок - рывок. Финт на проход – проход. Учебная игра 3х 3. Подведение итогов за III четверть.	Уметь играть в уличный баскетбол. Знать правила игры	.	Техника выполнения финта.	Прогулки на свежем воздухе, подвижные и спортивные игры		

№ урока	Наименование раздела программы Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Способ взаимодействия с обучающимися во время урока (используемые интернет-ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/з (учет и хранение результатов образовательного процесса)	Дата проведения	
									План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
IV - четверть										
Гимнастика – 8 часов										
(1)	Гимнастика Строевые упражнения Акробатика	6	Комплексный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ на месте. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения: перестроения из шеренги по одному – в две, в три. Повороты на месте. Развитие силовых способностей.	Знать ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.			Упражнения на развитие гибкости		
(2)			Совершенствование	Строевые упражнения: строевой шаг: пол - шага и полный шаг. Равновесие на одной 5-6 ´, кувырок назад в полу шпагат (д). Упражнения на гибкость. Развитие гибкости.	Уметь выполнять полу шпагат (д).			Упражнения на развитие гибкости		
(3)	Опорный прыжок		Комплексный	Упражнение на гимнастической скамейке. Прыжки «змейкой» через скамейку. Равновесие на одной 5-6 ´ (д), кувырок назад в полу шпагат, стойка на лопатках (д). Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Опорный прыжок ноги врозь.	Уметь выполнять Акробатическое соединение			Упражнения на развитие гибкости		
(4)			Контрольный	Акробатические элементы: Сед углом, стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. КУ - Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) Опорный прыжок ноги врозь.			Наклон туловища вперед (см). Д. «5» – 16см; «4» – 10 см; «3» – 9см.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.		

(5)			Совершенствовани е	Акробатическое соединение из 7-8 элементов. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять Акробатическое соединение.			Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.		
(6)			Контрольный	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. КУ - Акробатическое соединение из 7-8 элементов. Опорный прыжок ноги врозь. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок		Техника выполнения.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.		
(7)			Изучение нового материала	ОРУ с предметами. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Опорный прыжок ноги врозь. КУ - Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.		Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Д. «5» – 20 р.; «4» – 15 р.; «3» – 10 р.	Упражнения для мышц брюшного пресса		
(8)			Контрольный	ОРУ с предметами. КУ - Опорный прыжок ноги вместе. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.			Техника выполнения	мышц брюшного пресса		
(9)	Развитие скоростно-силовых способностей			КУ - Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. Спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять кол- во раз		Поднимание туловища из положения, лежа на спине Д. «5» – 42 р.; «4» – 36 р.; «3» – 30 р.			

Лёгкая атлетика – 8 часов

(2)	Легкая	1	Вводный	Т.Б. по разделу «Легкая атлетика».	Знать требования			Прыжки со		
-----	---------------	---	---------	------------------------------------	------------------	--	--	-----------	--	--

	атлетика Основы знаний			Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Бег-500м. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон.	инструкций. Устный опрос			скакалкой		
(2)	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	совершенствование	Бег – 500м. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Корригирующая гим-ка.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		текущий	Прыжки со скакалкой		
(3)	Высокий и низкий старт.		совершенствование	Бег – 700м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.	Уметь демонстрировать технику низкого старта		текущий	Прыжки со скакалкой		
(4)	Финальное усилие.		комплексный	ОРУ в движении..Специальные беговые упражнения. КУ - Бег 30 м - на результат (финальное усилие). Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.		Бег 100 метров. Д «5» – 16,2; «4» – 17,0; «3» – 18.0 СМГ без учета времени	Метание в цель		
(5)	Метание гранаты 500г Развитие скоростных способностей.	5	совершенствование	Бег – 1000м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание гранаты (финальное усилие).	Уметь демонстрировать финальное усилие.			Метание в цель		
(6)			комплексный	Бег 1200 м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		текущий	Метание в цель		

(7)			Контрольный	Бег – 500м. ОРУ в движении. Прыжки и многоскоки. КУ – прыжок в длину с места (см). Спортивные игры.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		Прыжок в длину с места (см). Д. «5» – 185см; «4» – 170 см; «3» – 155 см СМГ	Метание в цель		
(8)	.		комплексный	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. Спортивные игры. Подведение итогов. Правила поведения на закрытых и открытых водоемах		Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.		Прогулки на свежем воздухе и закаливающи е процедуры.		