

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА № 690 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**«Принята к использованию»**


Рук.МО Селиванов А.В.  
«30» августа 2022 г.

**«Принята»**

Протокол педагогического  
совета № 1 от 31.08.2022 \_

**«Утверждаю»**

Директор ГБОУ №690  
В.Ю.Соловьева  
Приказ № 266 от 31.08.2022



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «Физическая культура»  
для 10э класса (девушки)  
на 2022 – 2023 уч год

Составитель:  
**Поляков Олег Игоревич,**  
Учитель физической культуры  
**Штефанова Ксения Александровна,**  
Учитель физической культуры

Санкт-Петербург  
2022

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p>1. Сведения о программе (примерной или авторской), на основании которой разработана рабочая программа, с указанием наименования, если есть – авторов и места, года издания</p>	<p>Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2019).</p>
<p>2. Информация об используемом учебнике</p>	<p>Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.</p>
<p>3. Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа (в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком), в том числе о количестве обязательных часов для проведения контрольных, лабораторных, практических работ, уроков внеклассного чтения и развития речи</p>	<p>Рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели, 102 часа в год          Их них контрольных работ <u>  0  </u> часов          лабораторных работ <u>  0  </u> часов          практических работ <u>  0  </u> часов          уроков внеклассного чтения <u>  0  </u> часов          уроков развития речи <u>  0  </u> часов</p>
<p>4. Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков и т. п., а также о возможной внеурочной деятельности по предмету</p>	<p>Используемые технологии обучения:          -информационные;          - личностно-ориентированные;          - игровые;          - ИКТ;          Формы уроков:          -урок с образовательно-познавательной направленностью;          - урок с образовательно-обучающей направленностью;          - урок с образовательно-тренировочной направленностью.          В условиях режима повышенной готовности для реализации рабочей программы, используется электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий используемые универсальные ресурсы для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Портал дистанционного обучения (<a href="http://do2.rcokoit.ru">http://do2.rcokoit.ru</a>).</li> <li>2. Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>.</li> </ol>

	<p>3. Якласс <a href="https://www.yaclass.ru/">https://www.yaclass.ru/</a>.</p> <p>4. Zoom – ресурс для проведения онлайн- видео- конференций.</p>
<p>5. Планируемый результат на конец учебного года (в соответствии с требованиями, установленными федеральными государственными образовательными стандартами, образовательной программой образовательного учреждения, а также требованиями ОГЭ и ЕГЭ).</p>	<p>Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:</p> <p><b>Личностные результаты</b> отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.</p> <p>Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;</li> <li>• в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;</li> <li>• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</li> <li>• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</li> <li>• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</li> <li>• овладение первичными навыками плавания;</li> <li>• умение держаться на воде;</li> <li>• формирование устойчивого интереса к дальнейшим занятиям по плаванию</li> <li>• умение выполнять простейшие старты и повороты</li> </ul>

- развитие дыхательной системы.

*Метапредметные результаты* характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на

основе . согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение

## 2. Содержание программы по физической культуре

Название темы (раздела)	Необходимое количество часов для ее изучения	Содержание учебного материала	Планируемый результат
Знания о физической культуре	В процессе уроков	<p>1.1. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.</p> <p>1.2 Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.</p> <p>Основные технико-тактические</p>	<p>Знать уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий,</li> </ul>

		<p>действия в избранном виде спорта.</p> <p>1.3 Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</p> <p>1.4 Приемы саморегуляции.</p> <p>Аутогенная тренировка.</p> <p>Психомышечная и психорегулирующая тренировки.</p> <p>Элементы йоги.</p> <p>1.5 Баскетбол.</p> <p>Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.</p> <p>Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p> <p>1.6. Волейбол.</p> <p>Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и</p>	<p>правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- о роли физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья;</li> <li>- применять приемы саморегуляции на практике;</li> <li>- терминологию, правила игры, технику безопасности при занятиях волейболом, баскетболом, легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой. Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта.</li> </ul>
--	--	--	---

		<p>проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p> <p>1.7. Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p> <p>1.8. Легкая атлетика.</p> <p>Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>	
Легкая атлетика	17	<p>Техника безопасности по легкой атлетике.</p> <p>Специальные прыжковые, беговые, прыжковые упражнения; метание малого мяча; бросок набивного мяча; многоскоки; низкий старт, высокий старт; эстафеты; преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий.</p>	<p>Знать технику безопасности по легкой атлетике.</p> <p>Уметь демонстрировать технику; прыжковых упражнений (в длину, в высоту - с места, с разбега), технику низкого, высокого старта; многоскоков, бега на длинные дистанции, преодоления полосы препятствий; метания мяча. Уметь демонстрировать выносливость при беге на длинные дистанции.</p>



<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>13</p>	<p>Техника безопасности по гимнастике.</p> <p>Строевые упражнения. Комплекс упражнения для развития гибкости, для развития координации движений, прыжковый комплекс упражнений; элементы акробатики – кувырки, группировка, стойки; техника лазанья по канату различными способами; опорный прыжок; висы, упоры, подтягивания; преодоление полосы препятствий., отжимания, прыжки на скакалке, ритмическая гимнастика.</p>	<p>Знать технику безопасности по гимнастике.</p> <p>Уметь демонстрировать технику; прыжков, элементов акробатики – кувырки, группировка, стойки; лазанья по канату различными способами; опорного прыжка; висов, упоров, подтягиваний; преодоления полосы препятствий. Уметь применять; Комплекс упражнения для развития гибкости, для развития координации движений. Уметь демонстрировать комплекс ритмической гимнастики.</p>
<p>Спортивные игры - баскетбол</p>	<p>12</p>	<p>Техника безопасности по баскетболу.</p> <p>Правила игры, стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра. Техника работы в парах, в команде. Взаимодействие в команде. Баскетбольные комбинации.</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</p> <p>Закрепление техники владения мячом. Освоение индивидуальной</p>	<p>Знать технику безопасности по баскетболу.</p> <p>Уметь демонстрировать технику: стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; Уметь применять полученные навыки в игровых ситуациях. Уметь взаимодействовать в команде. Уметь применять комбинации в игровой ситуации. Знать правила игры баскетбол.</p> <p>Знать правила игры в баскетбол.</p> <p>Знать технику индивидуальной защиты</p>

		техники защиты.	
Спортивные игры - волейбол	13	Техника безопасности по волейболу.  Правила игры, стойка игрока, передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра, работа в паре (передачи), движения игроков в игровых ситуациях, изучение тактики в игровых случаях. Овладение и совершенствование техники передвижений.	Знать технику безопасности по волейболу.  Уметь демонстрировать технику; стойки игрока: передвижения; передачи мяча; верхней, нижней подачи; приема мяча. Уметь демонстрировать работу в паре, в команде. Уметь применять тактических комбинаций в игре. Уметь применять полученные навыки в игровой ситуации. Знать правила игры в волейбол. Знать технику передвижений.
Лыжная подготовка	8	Техника безопасности. по лыжной подготовке.  Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одношажный ходы; ступающий и скользящий шаг; прохождение дистанции до 3 км; спуски и подъемы; торможения разными способами; игры на лыжах; эстафеты	Знать технику безопасности по лыжной подготовке.  Уметь демонстрировать технику: Попеременного двухшажного, одновременного двухшажного и одношажного хода, ступающего и скользящего шага; спуска и подъема; торможения; Уметь демонстрировать выносливость при прохождении длинных дистанций. Уметь применять технику полученных навыков в игровых ситуациях, в эстафетах на лыжах.
Основы туристских навыков	5	Правила безопасного поведения на экскурсиях, в туристском походе, при поездке на транспорте. Составление списка личного снаряжения для участия в однодневном походе. Укладка рюкзака, коврика и спального мешка. Подбор обуви и одежды для участия в однодневном походе. Установка, сбор и упаковка палатки. Типы костров. Передвижение в группе по	Знать правила безопасного поведения на экскурсиях, в туристском походе, при поездке на транспорте. Уметь составлять список личного снаряжения для участия в однодневном походе. Уметь укладывать рюкзак, коврик и спальный мешок. Уметь подбирать обувь и одежду для участия в однодневном походе. Уметь устанавливать, собирать и упаковывать палатку. Знать типы костров. Уметь передвигаться в группе по различным

		<p>различным естественным и искусственным препятствиям (заболоченный участок, скальный участок, узкие мостки и т.п.).          Определение масштаба и расстояния по карте и на местности. Условные знаки топографических карт.          Азимут.          Организация простейшей защиты от непогоды с помощью тента.          Туристские узлы «встречный», «восьмерка», «прямой».          Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи при повреждениях.</p>	<p>естественным и искусственным препятствиям (заболоченный участок, скальный участок, узкие мостки и т.п.).          Уметь определять масштаб и расстояния по карте и на местности.          Знать условные знаки топографических карт.          Уметь определять азимут и стороны горизонта с помощью компаса.          Уметь организовывать простейшую защиту от непогоды с помощью тента.          Уметь завязывать узлы «встречный», «восьмерка», «прямой».          Знать о способах транспортировки пострадавшего и умение оказывать доврачебную помощь при различных повреждениях.</p>
Плавание	34 часа	<p>Техника безопасности на уроках по плаванию. Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем          согласование рук и ног с дыханием.          Повороты при плавании кролем на груди и способом баттерфляй.</p>	<p>Знать технику безопасности на уроках по плаванию. Уметь плавать кролем на груди, на спине, брассом и способом баттерфляй. Уметь согласовывать рук и ног с дыханием. Уметь делать повороты при плавании кролем на груди и способом баттерфляй.</p>
<b>Всего</b>	102 часа		

### 3. Литература и средства обучения

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся/В. И. Лях, А. А. Зданевич Из-во: «Просвещение» - 2008
2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
3. Дейв Сало, Скотт Риуолд. Совершенная подготовка для плавания / Перевод: Игорь Марченко (2015г.)

#### 4. Календарно-тематическое планирование

Класс 10и

Количество часов

Всего 102 часа;

в неделю 2 часа, 1 час водная подготовка

Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

№ п/п	Дата проведения	Тема (кол-во часов) Тема урока	Планируемый результат (поурочно)	*Характеристика деятельности обучающихся
		<b>Легкая атлетика - 10 часов</b>		
1		Вводный инструктаж Т.Б (техника безопасности) на уроках физкультуры. Высокий старт (до 10-15м); бег с ускорением (30, 60, 100 м).	Знать: правила ТБ Уметь: пробегать 60 м с высокого старта с максимальной скоростью.	Групповая
2		Равномерный бег (5 мин). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Низкий старт; бег с ускорением (30, 100 м) на результат.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30, 60м)	Групповая
3		Равномерный бег (5 мин). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции 3000 м.	Уметь: бегать с высокого старта (1000 м).	Групповая
4		Равномерный бег (до 7 мин). ОРУ (специальные беговые). бег по дистанции 3000 м. на результат.	Знать ОРУ и эстафеты	Групповая
5		Равномерный бег (до 7 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.) Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью ( до 30 м), владеть техникой передачи эстафетной палочки	

6		Равномерный бег (до 7 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. <b>Передача эстафетной палочки (оценка техники выполнения).</b>	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м), владеть техникой передачи эстафетной палочки	Групповая
7		Равномерный бег (до 7 мин). ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега.	Уметь: прыгать в длину с разбега.	
8		Равномерный бег (до 7 мин). ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Уметь: прыгать в длину с разбега	Групповая
9		Равномерный бег (до 7 мин). ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». <b>Оценить прыжок в длину.</b>	Уметь: прыгать в длину с разбега	
10		Равномерный бег (до 7 мин). ОРУ. <b>Челночный бег 3*10 м. на результат.</b>	Уметь: выполнять упражнение челночный бег	
		<b>Волейбол - 13 часов</b>		
11		Техника безопасности при игре волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Официальные волейбольные правила. Передача мяча двумя руками сверху вперед. <b>Прыжки на скакалке за 30 сек (на результат)</b>	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Групповая
12		Стойка игрока. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.</b>	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Групповая

13		Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Уметь: играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Групповая
14		Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. <b>Прыжок в длину с места на результат.</b>	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Групповая
15		Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Групповая
16		Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте. <b>Оценка техники передачи мяча двумя руками верху.</b>	Уметь: играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Групповая
17		Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Нижняя прямая подача.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	
18		Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Нижняя прямая подача.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Групповая
19		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Уметь: играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Групповая

20		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. <b>Оценка техники приема мяча снизу двумя руками</b>	Уметь: играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Групповая
21		Нижняя прямая подача. Учебная игра. <b>Наклон из положения стоя на результат.</b>	Уметь: играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Групповая
22		Нижняя прямая подача Учебная игра.	Уметь: играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Групповая
23		Нижняя прямая подача Учебная игра. <b>Оценка техники нижней прямой подачи.</b>	Уметь: играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Групповая
		<b>Гимнастика -13 ч</b>		
24		Инструктаж Т.Б (техника безопасности) на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Повторение основных строевых команд. ОРУ на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Групповая
25		ОРУ. Разучивание элементов: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; «сед углом»; «ласточка», «колесо», «мостик». <b>Подъем туловища из положения лежа за 60 секунд на результат.</b> Подвижные игры.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Групповая
26		ОРУ. Развитие координационных способностей. Разучивание элементов: кувырок вперед с прыжка и кувырок	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые	Групповая

		назад; стойка на лопатках; «сед углом»; «ласточка», «колесо», «мостик», стойка на голове и руках. Упражнения на пресс, на гибкость. Подвижные игры.	упражнения.	
27		ОРУ. Строевой шаг. Разучивание элементов: кувырок вперед с прыжка и кувырок назад; стойка на лопатках; «сед углом»; «ласточка», «колесо», «мостик», стойка на голове и руках. Упражнения на пресс, на гибкость. Оценка комбинации. Подвижные игры.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Групповая
28		ОРУ. Строевой шаг. <b>Оценка комбинации из элементов: кувырок вперед с прыжка и кувырок назад; стойка на лопатках; «сед углом»; «ласточка», «колесо», «мостик», стойка на голове и руках.</b> Подвижные игры.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Групповая
29		ОРУ. Подбор разбега. Наскок и постановка рук на снаряд – разучивание.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Групповая
30		ОРУ. Подбор разбега. Наскок и постановка рук на снаряд – разучивание. Вскок на гимнастического козла в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь через козла.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Групповая
31		ОРУ. Наскок и постановка рук на снаряд – разучивание. Вскок на гимнастического козла в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь через козла.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Групповая
32		ОРУ. Повороты направо и налево в движении. <b>Оценка прыжка ноги врозь.</b>	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Групповая



33		ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне. Круговая тренировка. Лазание по канату на результат. Подвижные игры.	Уметь: выполнять строевые упражнения; лазать по канату	Групповая
34		ОРУ Упражнения на гимнастическом бревне Лазание по канату. Подвижные игры.	Уметь: выполнять строевые упражнения; лазать по канату	Групповая
35		ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне (оценка техники выполнения комбинации). Подвижные игры.	Уметь: выполнять строевые упражнения упражнения на скакалке.	Групповая
36		Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической скакалке. Подвижные игры. <b>Прыжки на скакалке на результат за 30 сек..</b>	Уметь: выполнять строевые упражнения упражнения на скакалке.	Групповая
		<b>Лыжная подготовка – 8 часов</b>		
37		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам. ОРУ на месте Попеременный двухшажный и четырехшажный лыжный ход.	Уметь: выполнять попеременный двухшажный и четырехшажный лыжный ход	Групповая
38		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный и четырехшажный лыжный ход.	Уметь: выполнять попеременный двухшажный и четырехшажный лыжный ход	Групповая
39		ОРУ. Попеременный двухшажный и четырехшажный лыжный ход. Оценить технику выполнения.	Уметь: выполнять попеременный двухшажный и четырехшажный лыжный ход	Групповая
40		ОРУ на месте. Одновременный безшажный и одношажный лыжные ходы.	Уметь: выполнять безшажный и одношажный лыжные ходы	Групповая

41		ОРУ на месте. Одновременный безшажный и одношажный лыжные ходы.	Уметь: выполнять безшажный и одношажный лыжные ходы	Групповая
42		ОРУ на месте. Прохождение дистанции 2000 метров.	Уметь: проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Групповая
43		ОРУ на месте. Прохождение дистанции 2000 метров. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом».	Уметь: проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Групповая
44		ОРУ на месте. Прохождение дистанции 3000 метров. Правила соревнований. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».	Уметь: проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Групповая
		<b>Баскетбол - 12 часов</b>		
45		Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Разучивание техники ловли и ведения мяча на месте и в движении.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини баскетбол	Групповая
46		ОРУ с мячом. Разучивание техники ловли и ведения мяча на месте и в движении. Учебная игра. <b>Подъем туловища из положения лежа за 60 секунд на результат.</b>	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Групповая
47		ОРУ с мячом. Разучивание техники ловли и ведения мяча на месте и в движении. <b>Оценка техники ведения и ловли мяча.</b>		Групповая
48		ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Разучивание техники броска мяча в корзину.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе	Групповая

		Подвижные игры.	подвижных игр, играть в мини-баскетбол	
49		ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Разучивание техники броска мяча в корзину. Подвижные игры. <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.</b>	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Групповая
50		ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Разучивание техники броска мяча в корзину. <b>Оценить технику броска мяча в корзину.</b> Подвижные игры.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Групповая
51		ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Разучивание техники броска мяча в корзину с двух шагов. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Групповая
52		ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Разучивание техники броска мяча в корзину с двух шагов. Учебная игра. Подвижные игры. <b>Наклон из положения стоя на результат</b>	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Групповая
53		ОРУ. Ловля и передача мяча. Официальные баскетбольные правила. Разучивание техники броска мяча в корзину с двух шагов.. Учебная игра.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Групповая
54		ОРУ. Ловля и передача мяча. Официальные баскетбольные правила.	Уметь: владеть мячом (держать,	Групповая

		<b>Оценить технику броска мяча в корзину с двух шагов. Учебная игра.</b>	передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	
55		ОРУ. Круговая тренировка. Официальные баскетбольные правила. Учебная игра.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Групповая
56		ОРУ. Учебная игра. Оценка знаний правил игры в баскетбол. Подвижные игры. <b>Прыжок в длину с места на результат.</b>	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Групповая
		<b>Основы туристских навыков – 5 часов</b>		
57		ОРУ. Правила безопасного поведения на экскурсиях, в туристском походе, при поездке на транспорте. Укладка рюкзака, коврика и спального мешка. Подвижная игра.	Знать правила безопасного поведения на экскурсиях, в туристском походе, при поездке на транспорте. Уметь укладывать рюкзак, коврик и спальный мешок.	Групповая
58		ОРУ. Составление списка личного снаряжения для участия в однодневном походе. Установка, сбор и упаковка палатки. Подвижная игра. <b>Челночный бег 3*10 м. на результат.</b>	Уметь составлять список личного снаряжения для участия в однодневном походе. Уметь устанавливать, собирать и упаковывать палатку.	Групповая
59		ОРУ. Подбор обуви и одежды для участия в однодневном походе	Уметь подбирать обувь и одежду для участия в однодневном походе.	Групповая

		Передвижение в группе по различным естественным и искусственным препятствиям (заболоченный участок, скальный участок, узкие мостки и т.п.). Транспортировка пострадавшего при повреждениях. Подвижная игра.	Уметь передвигаться в группе по различным естественным и искусственным препятствиям (заболоченный участок, скальный участок, узкие мостки и т.п.). Знать о способах транспортировки пострадавшего.	
60		ОРУ. Определение масштаба и расстояния по карте и на местности. Условные знаки топографических карт. Азимут. Подвижная игра. Подвижная игра.	Уметь определять масштаб и расстояния по карте и на местности. Знать условные знаки топографических карт. Уметь определять азимут и стороны горизонта с помощью компаса.	Групповая
61		ОРУ. Организация простейшей защиты от непогоды с помощью тента. Туристские узлы «встречный», «восьмерка», «прямой». Подвижная игра.	Знать типы костров. Уметь организовывать простейшую защиту от непогоды с помощью тента. Уметь завязывать узлы «встречный», «восьмерка», «прямой».	Групповая
		<b>Легкая атлетика - 7 часов</b>		
62		ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в равномерном темпе 7 мин. История отечественного спорта.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Групповая
63		ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и	Уметь: правильно выполнять бег по дистанции	Групповая

		прыжковые упражнения. Высокий и низкий старт; бег с ускорением (30, 60, 100 м).		
64		ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий и низкий старт; <b>бег с ускорением (30, 100 м) на результат.</b>	Уметь: правильно выполнять бег по дистанции	Групповая
65		ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 2000 м.	Уметь: правильно выполнять правильно выполнять бег по дистанции	Групповая
66		Специальные беговые и прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 2000 м. на результат.</b>	Уметь: правильно выполнять бег по дистанции	Групповая
67		ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Разучивание техники метания мяча.	Уметь: правильно выполнять технику метания мяча	
68		ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. <b>Оценка техники метания мяча (на результат).</b>	Уметь: правильно выполнять технику метания мяча	Групповая

#### Плавание – 34 часа

№	Дата проведения	Тема урока	Планируемый результат	Характеристика деятельности
1		Техника безопасности на уроках плавания	Знать технику безопасности на уроках	Групповая
2		Плавание способом кроль на груди. Развитие общей координации движения.	Научится плавать способом кроль на груди	Групповая

3		Плавание способом кроль на груди. Развитие общей координации движения.	Научится плавать способом кроль на груди	Групповая
4		Повтор Т.Б. на уроках плавания. Плавание способом кроль на груди. Развитие общей координации движения.	Научится плавать способом кроль на груди	Групповая
5		Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.	Научится плавать способом кроль на груди	Групповая
6		Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием	Уметь плавать способом кроль на груди	Групповая
7		Совершенствование техники плавания кролем на груди. Ознакомление с техникой плавания кроль на спине.	Уметь плавать способом кроль на груди	Групповая
8		Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Ознакомление с техникой плавания кроль на спине.	Уметь плавать способом кроль на груди	Групповая
9		Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.	Научится согласовывать движения руками кролем на спине	Групповая
10		Техника безопасности на уроках по плаванию. Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.	Научится согласовывать движения руками кролем на спине и на груди	Групповая
11		Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	Научится согласовывать движения руками кролем на спине	Групповая
12		Техника безопасности. Движения	Уметь согласовывать	Групповая

		ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди и на спине	движения руками кролем на спине	
13		Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди и на спине	Уметь согласовывать движения руками кролем на спине	Групповая
14		Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	Научится согласовывать движение рук ног и дыхания способом брасс	Групповая
15		Т.Б. Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	Уметь согласовывать движение рук ног и дыхания способом брасс	Групповая
16		Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	Уметь согласовывать движение рук ног и дыхания способом брасс	Групповая
17		Инструктаж по Т.б. Обучение сложнокоординационным упражнениям в технике плавания баттерфляй	Научится технике плавания баттерфляй	Групповая
18		Обучение сложнокоординационным упражнениям в технике плавания баттерфляй	Научится технике плавания баттерфляй	Групповая
19		Т.Б. Согласование движений в плавании баттерфляй.	Уметь технике плавания баттерфляй	Групповая
20		Согласование движений в плавании баттерфляй.	Уметь технике плавания баттерфляй	Групповая
21		Инструктаж по Т.Б. Согласование движений в плавании баттерфляй.	Уметь технике плавания баттерфляй	Групповая
22		Отработка выполнения стартов	Научится выполнять старты	индивидуальная
23		Отработка выполнения стартов	Научится выполнять старты	Индивидуальная
24		Отработка выполнения стартов	Уметь выполнять старты	Индивидуальная
25		Инструктаж по Т.Б. Работа рук и ног всеми способами со специальным инвентарем	Уметь выполнять упражнением со специальным инвентарем	Индивидуальная
26		Работа рук и ног всеми способами со специальным инвентарем	Уметь выполнять упражнением со специальным	Групповая



			инвентарем	
27		Работа рук и ног всеми способами со специальным инвентарем	Уметь выполнять упражнением со специальным инвентарем	Групповая
28		Т.Б. Игры в воде	Знать правила игры	Групповая
29		Игры в воде	Знать правила игры	Групповая
30		Инструктаж по Т.Б. Повороты при плавании способом баттерфляй	Научится выполнять повороты при плавании баттерфляй	Индивидуальная
31		Инструктаж по Т.Б. Повороты при плавании способом баттерфляй	Научится выполнять повороты при плавании баттерфляй	Индивидуальная
32		Повороты при плавании кролем	Научится выполнять повороты при плавании кролем на груди	Индивидуальная
33		Повороты при плавании кролем	Научится выполнять повороты при плавании кролем на груди	Индивидуальная
34		Т.Б. Повороты при плавании кролем	Научится выполнять повороты при плавании кролем на груди	индивидуальная
	<b>ВСЕГО: 102 часа</b>			

Контрольное упражнение	Единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4x9	Секунд	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 метров	Секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег на 100 метров	Секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег на 2000 метров	Мин:сек	-	-	-	10.20	11.15	12.10
Бег на 3000 метров	Мин:сек	10.40	13.30	14.30	-	-	-
Прыжки в длину с места	См	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	Кол-во раз	12	10	7	-	-	-
Отжимание от пола	Кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон в перед из положения сидя	См	14	12	7	22	18	13
Подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа	Кол-во раз	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км	Мин:сек	4.40	5.0	5.30	6.0	6.30	7.10
Бег на лыжах 2 км	Мин:сек	10.30	10.50	11.20	12.15	13.0	13.40
Бег на лыжах 3 км	Мин:сек	14.40	15.10	16.0	18.30	19.30	21.0
Бег на лыжах 5 км	Мин:сек	26.0	17.0	29.0	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
Прыжки на скакалке, за 30 сек	Кол-во раз	65	60	50	75	70	60