

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 557 неевского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО Председатель МО  Середенкова И.Н. Протокол от 24.05.2019 № 05	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  Грандашевская О.И. 24. 05. 2019	ПРИНЯТО Решением Педагогического совета Протокол от 27. 05. 2019 № 06	УТВЕРЖДАЮ Директор  И.В. Большаков Приказ от 30. 05. 2019 № 94-о
---	--	---	--

Рабочая программа по физической культуре
на 2019-2020 учебный год

10 «А» класс

Составитель: Лебедев К.А., учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2019

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана на основании:

- Учебного плана ГБОУ СОШ № 557 Невского района Санкт-Петербурга – 2019-2020.
- Образовательной программы ГБОУ СОШ № 557 Невского района Санкт-Петербурга на 2019-2020 учебный год
- Примерной программы и авторской программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов"

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Место учебного предмета в учебном плане общеобразовательного учреждения.

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В данной программе учебный материал на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная (кроссовая) подготовка, основы знаний о физической культуре) представлен из расчета 3 ч в неделю в соответствии с методическими рекомендациями «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолавникова) – СПб. СПб АППО, 2012г.

Учебно-методический комплект, используемый для реализации рабочей программы

- 1 Основная литература для учителя
- 2 Стандарт начального общего образования по физической культуре
- 3 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: «Учитель», 2013.
- 4 Учебник для общеобразовательных организаций. Физическая культура 10-11 классы
- 5 Физическая культура Рабочие программы по учебникам В. И. Ляха 9-11 классы –В.: «Учитель», 2016 г
- 6 В.И.Лях Физическая культура – предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха 5-9 классы – М.: «Просвещение» 2019.
- 7 Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
- 9 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.
- 10 Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
- 11 Н.А. Фёдорова Физическая культура. Подвижные игры 9-11 классы –М.: «Экзамен» 2016 .
- 12 Nsportal.ru, pedsovet.su, infourok.ru

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(ю.)	XI (ю.)	X(д.)	XI (д.)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	Вариативная часть	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. 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.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. 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.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. 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. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. 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 проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. 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.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. 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.

2. Демонстрировать.

	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			

Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	40	35	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями,

двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
--	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Основное содержание учебного курса

В ходе освоения учебного материала у учащихся необходимо формировать следующие знания:

- 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.
- В ходе овладения учебным материалом у учащихся необходимо формировать следующие умения:
- 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.

Физическая подготовленность учащихся 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 60 м, 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.

Поурочно-тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема урока	Планируемые результаты обучения	Практика	Контроль	Дата	
					план	факт
1 полугодие (51 час)						
1	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (100 м)	Легкая атлетика	Текущий	2.09.19	2.09.19
2	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Легкая атлетика	Текущий	4.09.19	4.09.19
3	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Легкая атлетика	Текущий	5.09.19	5.09.19
4	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Легкая атлетика	Текущий	9.09.19	9.09.19
5	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Легкая атлетика	«5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с.	11.09.19	11.09.19

6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Легкая атлетика	Текущий	12.09.19	12.09.19
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Легкая атлетика	Текущий	16.09.19	16.09.19
8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Легкая атлетика	«5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» -410 см	18.09.19	18.09.19
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Легкая атлетика	Текущий	19.09.19	19.09.19
10	Бег (2000 м-м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Легкая атлетика	Текущий	23.09.19	23.09.19
11	Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	Кроссовая подготовка	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	25.09.19	25.09.19
12	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий	26.09.19	26.09.19
13	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20	Кроссовая подготовка	Текущий	30.09.19	30.09.19

	упражнения. Развитие выносливости	мин); преодолевать препятствия				
14	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий	2.10.19	
15	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий	3.10.19	
16	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий	7.10.19	
17	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий	9.10.19	
18	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий	10.10.19	
19	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий	14.10.19	
20	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Кроссовая подготовка	Текущий	16.10.19	

	прыжком. Специальные беговые упражнения.	преодолевать препятствия				
21	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий	17.10.19	
22	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий	21.10.19	
23	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	23.10.19	
24	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий	24.10.19	
25	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий	6.11.19	
26	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий	7.11.19	
27	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Текущий	11.11.19	
28	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять	Гимнастика	Текущий	13.11.19	

	на верхнюю жердь. Развитие силы	элементы на разновысоких брусьях				
29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Текущий	14.11.19	
30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Текущий	18.11.19	
31	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Текущий	20.11.19	
32	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Текущий	21.11.19	
33	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Текущий	25.11.19	
34	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Текущий	27.11.19	
35	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Текущий	28.11.19	

	движении. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы					
36	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Текущий	2.12.19	
37	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Оценка техники выполнения упражнений	4.12.19	
38	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Гимнастика	Текущий	5.12.19	
39	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Гимнастика	Текущий	9.12.19	
40	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Гимнастика	Текущий	11.12.19	
41	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Гимнастика	Текущий	12.12.19	
42	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в	Гимнастика	Текущий	16.12.19	

	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	комбинации элементов) (5				
43	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Гимнастика	Текущий	18.12.19	
44	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Гимнастика	Текущий	19.12.19	
45	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Гимнастика	Текущий	23.12.19	
46	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Гимнастика	Текущий	25.12.19	
47	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Гимнастика	Оценка техники выполнения комбинация из 5 элементов	26.12.19	
2 полугодие						

48	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. ТБ.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий	13.01.20	
49	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Оценка техники передачи мяча	15.01.20	
50	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий	16.01.20	
51	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий	20.01.20	
52	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий	22.01.20	
53	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Оценка техники подачи мяча	23.01.20	
54	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий	27.01.20	
55	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий	29.01.20	

56	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий	30.01.20	
57	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий	3.02.20	
58	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий	5.02.20	
59	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий	6.02.20	
60	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий	10.02.20	
61	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий	12.02.20	
62	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий	13.02.20	
63	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий	17.02.20	
64	Передачи мяча различными способами на месте. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации	Баскетбол	Текущий	19.02.20	

		тактико-технические действия				
65	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий	20.02.20	
66	Быстрый прорыв (3 х2). Развитие скоростных качеств. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий	26.02.20	
67	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий	27.02.20	
68	Передачи мяча различными способами в движении. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий	2.03.20	
69	Передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 * 3). Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий	4.03.20	
70	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 х 1 х 2). Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий	5.03.20	
71	Ведение мяча с сопротивлением. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий	11.03.20	
72	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий	12.03.20	

73	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Оценка техники броска в прыжке	16.03.20	
74	Сочетание приемов: ведение, бросок. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий	18.03.20	
75	Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий	19.03.20	
76	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий	30.03.20	
77	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий	1.04.20	
78	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий	2.04.20	
79	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий	6.04.20	
80	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий	8.04.20	

	упражнения. Развитие выносливости	мин), преодолевать препятствия				
81	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин), преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий	9.04.20	
82	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин), преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий	13.04.20	
83	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	«5»-10,30 с; «4»-11,30 с; «3»-12,30 с.	15.04.20	
84	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м).	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Легкая атлетика	Текущий	16.04.20	
85	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м).	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Легкая атлетика	Текущий	20.04.20	
86	Финиширование. Челночный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Легкая атлетика	Текущий	22.04.20	
87	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Легкая атлетика	«5»- 16,5 с; «4»-17,5 с; «3»- 18,5 с.	23.04.20	
88	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Легкая атлетика	Текущий	27.04.20	
89	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Легкая атлетика	Текущий	29.04.20	

90	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Легкая атлетика	Текущий	30.04.20	
91	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Легкая атлетика	«5» - 22 м; «4» - 18м; «3» -16м	4.05.20	
92	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Легкая атлетика	«5» - 22 м; «4» - 18м; «3» -16м	6.05.20	
93	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Легкая атлетика	Текущий	7.05.20	
94	Подбор разбега и отталкивание.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Легкая атлетика	Текущий	11.05.20	
95	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Легкая атлетика	Текущий	13.05.20	
96	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Легкая атлетика	Текущий	14.05.20	
97	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Легкая атлетика	Текущий	18.05.20	
98	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Легкая атлетика	Текущий	20.05.20	
99	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Легкая атлетика	Бег: «5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с	21.05.20	
100	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Легкая атлетика	Бег: «5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с	25.05.20	

101	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Легкая атлетика	Текущий	27.05.20	
102	Подведение итогов.			Итоговый	28.05.20	