

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 163 Центрального района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом

ГБОУ школы № 163

Протокол от «30» августа 2021 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от «30» августа 2021 г. № 100-О

\_\_\_\_\_ Л.В. Антонова

**Рабочая программа учебного курса  
по *физической культуре*  
для 10 класса**

Санкт-Петербург

2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая учебная программа базового курса «Физическая культура» для 10 класса средней общеобразовательной школы составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта базового уровня среднего (полного) общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 и авторской программы В.И.Ляха (Физическая культура .1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.-Волгоград:Учитель, 2012.-171 с.).

**Цель программы** – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки, укреплению здоровья учащихся, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на развитие координационных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на формирование культуры движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на формирование знаний о физической культуре и спорте;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 10 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности, общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений.

### **Содержание курса**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям развития познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы:

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

«Физическая культура (основные понятия)»

- Физическое развитие человека.
- Режим дня и его основное содержание.

«Физическая культура человека»

- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы:

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ.

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

- самонаблюдение и самоконтроль.

**Раздел «Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, «мост»); *опорные прыжки* (вскоч в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мальчики – подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – подтягивание из вися лежа); *ритмическая гимнастика*;

- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* (прыжок с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов) на дальность);

- лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты* (торможение «плугом», подъем «получелочкой», поворот «переступанием»);

- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча* (ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); *техника защиты* (вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); *передача мяча* (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам).

### Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий).

### Упражнения общеразвивающей направленности

#### Общефизическая подготовка

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости
- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты.

### **Темы олимпийских уроков**

1 четверть – Требования к одежде для занятий физическими упражнениями: правильно подбирать обувь и одежду для занятий выбранным видом спорта, не использовать чужую обувь и одежду во избежание передачи инфекций.

2 четверть - Спортивная атрибутика: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды.

3 четверть - Правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях, правила поведения в общественных местах.

4 четверть - Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

#### *Выпускник научится:*

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий.

#### *Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научиться:*

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научиться:*

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
- выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике осанки, дыхательной гимнастики.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий:

### **Методические рекомендации:**

- Попова Е.В., Старолавинова О.В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации/ под общ.ред.Е.В.Поповой. - СПб АППО, 2012. - 182с.
- Физическая культура .1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.-Волгоград:Учитель,2012.-171 с.

### Книги для учителя:

- Мишин Б. и сост.- М: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526 с.- (Настольная книга учителя физкультуры).
- Погодаев Г.И. Книга учителя физкультуры. М: ФиС, 2000.- 496 с., ил.
- Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.-Волгоград:Учитель,2011.-251 с.

### Литература

1. Мишин Б. и сост.- М: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526 с.- (Настольная книга учителя физкультуры).
2. Погодаев Г.И. Книга учителя физкультуры. М: ФиС, 2000.- 496 с., ил.
3. Попова Е.В., Старолавникова О.В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации/ под общ.ред.Е.В.Поповой. - СПб АППО, 2012. - 182с.
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.-Волгоград:Учитель,2011.-251 с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413.
6. Физическая культура .1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.-Волгоград:Учитель,2012.-171 с.
7. Физкультура.10 класс: поурочные планы (для занятий с юношами)/ авт.-сост. М.В.Видякин.-Волгоград:Учитель,2005.-128с.
8. Физкультура.10 класс: поурочные планы (для занятий с девушками). 3-е изд., стереотип./ авт.-сост. М.В.Видякин.-Волгоград:Учитель,2008.-127с.
9. Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе/авт.-сост. В.И.Виненко. - Волгоград: Учитель, 2009.- 254 с.



**Тематическое планирование**  
**10 класс**  
**В.И. Лях 102 часа**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Д\з	Дата проведения	
									План	Факт
<b>Легкая атлетика (12ч)</b>										
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А.Спринтерский бег.Высокий старт.Спортивная игра.	1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) Спортивная игра.	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег , высокий старт	-формулировать учебную задачу, -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, -использовать общие приёмы решения поставленных задач, - ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий	ТБ Комплек с 1	сент	
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением. <b>Бег 30 м с высокого старта.</b>	1	Комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. <b>Бег 30 м-на результат.</b>	Стартовый разгон	-формулировать учебную задачу - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 4,7 4,9 5,1 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 5,3 5,5	Бег трусцой без учёта времени	сент	
3	Финальное усилие.Встречная эстафета.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	Финальное усилие.	-формулировать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий	Комплек с 1 Бег трусцой без учёта времени	сент	

4	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. <b>Подтягивание - на результат.</b>	1	Совершенство	Высокий старт, бег с ускорением (50-60м), финиширование, спец. беговые упр. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. <b>Подтягивание - на результат</b>	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 11 9 7 Девочки: «5» «4» «3» 17 15 13	Бег трусой без учёта времени	сент	
5	Правила соревнований в беге. <b>60 метров – на результат.</b> Спортивная игра.	1	Учётный	Правила соревнований в беге. <b>Бег 60 метров – на результат</b> Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивная игра.	Техника бега, ускорение		Мальчики: «5» «4» «3» 8,2 8,6 9,0 Девочки: «5» «4» «3» 9,2 9,6 10,0	Бег трусой без учёта времени	сент	
6	<b>Метание гранаты с места на дальность, на заданное расстояние. 100 метров – на результат.</b> Спортивная игра.	1	Учётный	Правила соревнований в беге. <b>Бег 100 метров – на результат.</b> ОРУ, комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты весом - юноши-700гр, девушки-500гр на дальность в коридоре 10 метров. Спортивная игра.	Правила поведения, техника бега, ускорение	-формулировать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 14,8 15,2 15,5 Девочки: «5» «4» «3» 16,8 17,2 17,5	Метание гранаты	сент	
7	Метание гранаты на дальность. <b>Челночный бег 3x10м – на результат.</b>	1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. <b>Челночный бег 3x10м – на результат.</b> Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	финальное усилие, челночный бег	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Мальчики: «5» «4» «3» 7,9 8,1 8,3 Девочки: «5» «4» «3» 8,7 8,9 9,2	Метание гранаты	сент	
8	<b>Метание гранаты на дальность.</b> Спортивная игра.	1	Совершенство	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Спортивная игра.	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 35 32 30 Девочки: «5» «4» «3» 20 18 16	Метание гранаты	сент	
9	<b>Прыжки и многоскоки. Прыжки с места - на</b>	1	Изучение нового	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага	техника прыжка с/м	-сличать способ действия и его результат; коррекция - вносить дополнения и	Мальчики: «5» «4» «3» 230 220 210	Прыжки через скакалку	сент	

	<b>результат.Бег 600м (дев), 800м (мальч).</b>		матери ала	(серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. <b>Бег 600м (дев), 800м (мальч).</b>		изменения в выполнении упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Девочки: «5» «4» «3» 185 175 165			
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. <b>Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.</b>	<b>Гладкий бег</b>	-сличать способ действия и его результат; коррекция -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 1350 1300 1250 Девочки: «5» «4» «3» 1200 1150 1050	Прыжки через скакалку	сент	
11	<b>Прыжок с 7-9 шагов разбега - на результат.</b>	1	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Техника прыжка в длину	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат; коррекция - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений <b>Познавательные:</b> общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие -вести устный диалог, строить	Мальчики: «5» «4» «3» 430 380 330 Девочки: «5» «4» «3» 370 330 290	Прыжки через скакалку	сент	

						понятные для партнёра высказывания				
12	Правила соревнований в беге на средние дистанции. <b>Бег 1000 метров.</b> Спортивная игра.	1	Комбинированный	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Спортивная игра.	полоса препятствий Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Тестирование бега на 1000 метров.	Бег трусцой без учёта времени	сент	
<b>Кроссовая подготовка(7ч)</b>										
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий										
13	Влияние бега на здоровье.Равномерный бег 7мин. Спортивная игра.	1	Изучение нового материала	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег(7мин).ОРУ. Спортивная игра. <b>Наклон вперёд из положения сидя- на результат.</b>	<b>Техника бега</b> Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	
14	Равномерный бег(9мин).Чередование бега с ходьбой. Спортивная игра.	1	Комбинированный	Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Спортивная игра. <b>Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.</b>	<b>Гладкий бег,</b> бег в равномерном темпе	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -общеучебные- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	

15	Равномерный бег(10мин).Смешанное передвижение . Спортивная игра.	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). ОРУ в движении. Спортивная игра.	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	
16	Бег в гору.Преодоление препятствий горизонтальных (12мин). Спортивная игра.	1	Комбинированный	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин). Равномерный бег. Спортивная игра.	Препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	
17	История отечественного спорта.Преодоление вертикальных препятствий (14мин).Равномерный бег. Спортивная игра.	1	Комбинированный	История отечественного спорта Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий (14мин).Равномерный бег. Спортивная игра.	отечественный спорт, вертикальные препятствия	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	
18	Равномерный бег(15мин). Бег в гору.Преодоление горизонтальных и вертикальных	1	Комбинированный	Равномерный бег(15мин). Бег в гору. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивная игра	наступление, перешагивание Спортивная игра	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	

	препятствий. Спортивная игра (футбол).			(футбол).		эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения				
19	Бег по пересечённой местности(2км). Спортивная игра (футбол).	1	Учётный	Бег по пересечённой местности (2км). Спортивная игра (футбол).	Бег по пересечённой местности	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	<b>Бег 2км без учёта времени</b>	Бег трусцой без учёта времени	окт	
<b>Гимнастика(18ч)</b>										
20	<b>Висы и упоры. Упражнения на равновесие.</b> Инструктаж ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения.	1	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка	-адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощь.	Текущий	Т.Б. Упр. на перекладине, подтягивание	окт	
21	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках.Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр. на гимнастической скамейке.	1	Комбинированный	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из вися лёжа(д).	Название гимнастических снарядов	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	Упр. на перекладине, подтягивание	окт	

22	Обеспечение ТБ. <b>Наклон вперёд из положения сидя - на результат.</b> Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упр. на скамейке.	1	Комбинированный	Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр на скамейке. <b>Наклон вперёд из положения сидя - на результат.</b>	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 10 9 8 Девочки: «5» «4» «3» 14 13 12	Упр. на переключении, подтягивание	окт	
23	Лазание по гимнастической лестнице, канату. <b>Подтягивание</b> в висе.	1	Комбинированный	Строевые упр. ОРУ в парах. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Лазание по канату, гимнастической лестнице. <b>Подтягивание:</b> юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – <b>на результат.</b>	Соскок	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Мальчики: «5» «4» «3» 11 9 7 Девочки: «5» «4» «3» 16 14 12	Упр. на переключении, подтягивание	окт	
24-25	Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах.	2		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Работа по станциям. <b>Лазание по канату- на результат( на количество метров).</b>	Название гимнастических снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	Упр. на переключении, подтягивание	окт	
26	<b>Строевые упражнения. Опорный прыжок.</b> Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см).	1	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 и обратно. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Вскок в упор присев	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	
27	Способы регулирования физ.	1	Комбинированный	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 и обратно. ОРУ с гимн.	Способы регулирования	Использовать установленные правила в	Текущий	Сгибание,	ноя	

	нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		нный	скалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг.	физ. нагрузок	контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности		разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад		
28	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь.	1	Комбинированный	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. <b>Сгибание и разгибание рук в упоре:</b> мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Правила соревнований	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	
29	Упражнения на гимнастических снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	1	Комбинированный	ОРУ. Упражнения на гимнастических снарядах. Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. <b>Прыжки со скакалкой.</b>	Название гимнастических снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	
30	Упражнения на гимнастических снарядах. Поднимание туловища. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	Комбинированный	Опорный прыжок. Прыжки в глубину. <b>Поднимание туловища.</b> Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Название гимнастических снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	
31	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	Учётный	Комбинации на гимнастических снарядах. <b>Опорный прыжок- на результат.</b> Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название гимнастических снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны	ноя	



						- формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения		вперёд, назад		
32	<b>Акробатика.</b> Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	<b>Акробатика</b>	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие	Текущий	Акробатические упражнения	ноя	
33	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость.	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	Акробатические упражнения	ноя	
34	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках с перекатом назад. «Мост» из положения лежа.	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость.	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акробатические упражнения	ноя	
35	Комбинации из освоенных элементов.	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад, «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость.	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы,	Текущий	Акробатические упражнения	ноя	

36	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад, «мост» из положения лежа.	Акробатическая комбинация	использовать речь - формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акробатические упражнения	дек	
37	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Учётный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад, «мост» из положения лежа. Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акробатические упражнения	дек	
<b>Спортивные игры ( баскетбол) (19ч)</b>										
38	ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Игра «Передал- садись».	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал- садись»	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Т.Б. Комплекс упр. с мячом.	дек	
39	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди.	1	Комбинированный	Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Быстро и точно»	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей	Текущий	Комплекс упр. с мячом.	дек	

						деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки				
40	История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля мяча, передача двумя руками от груди. Игра «Обведи стойки».	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Обведи стойки».	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упр. с мячом.	дек	
41	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Борьба за мяч».	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Борьба за мяч».	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений	Комплекс упр. с мячом.	дек	
42	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол.	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упр. с мячом.	дек	
43	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Правила игры .	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте	Упражнения с мячом	дек	
44-45	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и	2	Изучение нового	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,	Текущий	Упражнения с мячом	дек	

	передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол.		материала	грудь в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол		сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью				
46-47	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	2	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Упражнения с мячом	дек	
48	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение, тактика игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Упражнения с мячом	янв	
49	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	янв	
50	Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок).	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Бросок и ловля мяча	янв	
51-	Вырывание и	2	Изучение	Стойка и передвижения игрока .	Нападение	-выполнять учебные	Текущий	Бросок и	янв	

52	выбивание мяча.Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.		ие нового материала	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.	прорывом, вырывание и выбивание мяча	действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		ловля мяча		
53-54	Бросок двумя руками от головы в движении.Взаимодействие двух игроков.	2	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.	Взаимодействие двух игроков	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Бросок и ловля мяча	янв	
55-56	Бросок одной рукой от плеча в движении.Взаимодействие двух игроков через заслон.	2	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.	Взаимодействие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	янв - февр	
<b>Лыжная подготовка(18ч)</b>										
57	ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.ОРУ.Попеременный двухшажный ход.Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1	Комбинированный	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	Попеременный двухшажный ход, основы правильной техники	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Комплекс упр. Прогулка на лыжах	февр	
58	Правила самостоятельного выполнения упр.Одновременный бесшажный	1	Комбинированный	Правила самостоятельного выполнения упражнений и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением	Одновременный бесшажный ход	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной	Текущий	Комплекс упр. Прогулка на лыжах	февр	

	ход.Попеременный двухшажный ход.Прохождение дистанции до 1,5 км.			лыжных ходов до 1,5 км.		деятельности				
59	Оказание помощи при обморожениях и травмах.Попеременный двухшажный ход.Одновременный бесшажный ход.	1	Совершенство	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	обморожения и травмы.	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Текущий	Комплекс упр. Прогулка на лыжах	февр	
60	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой».Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	1	Комбинированный	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой»	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс упр. Прогулка на лыжах	февр	
61	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом».Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м).	1	Комбинированный	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м).	Значение занятий лыжным спортом , работоспособность	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс упр. Прогулка на лыжах	февр	

62	Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	1	Комбинированный	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.	Торможение «плугом».	адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок-устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	Комплекс упр. Прогулка на лыжах	февр	
63	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1	Учётный	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Повороты переступанием	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс упр. Прогулка на лыжах	февр	
64	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1	Учётный	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	Лыжные мази, торможение и повороты	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс упр. Прогулка на лыжах	февр	
65	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	Комбинированный	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Прогулка на лыжах	февр	
66	Виды лыжного спорта. <b>Лыжные гонки – 3 км.</b> Эстафеты-игры.	1	Учётный	Виды лыжного спорта. <b>Лыжные гонки – 3 км.</b> Эстафеты-игры.	Виды лыжного спорта	-узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 17,30 18,00 19,00 Девочки: «5» «4» «3» 19,30 20,30 21,30	Прогулка на лыжах	февр	
67	Техника	1	Совер	Совершенствование попеременного и	Уметь	-оказывать в	Текущий	Прогулка	март	

	попеременных 2х шажных и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км.		шенствование	одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км.	передвигаться на лыжах изученными ходами	сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		а на лыжах		
68	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1	Совершенствование	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	координация, выносливость	-Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения -Выполнять учебные действия	Текущий	Прогулка на лыжах	март	
69	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	1	Совершенствование	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности		Прогулка на лыжах	март	
70	Постановка палок на снег в попеременном 2х шажном ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катании с горок.	1	Совершенствование	Постановка палок на снег в попеременном 2х шажном ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные действия	Текущий	Прогулка на лыжах	март	
71	Лыжные гонки – 3 км. Повторение поворотов, торможений.	1	Учётный	<b>Лыжные гонки – 3 км.</b> Повторение поворотов, торможений.	-торможения	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 17,30 18,00 19,00 Девочки: «5» «4» «3» 19,30 20,30 21,30	Прогулка на лыжах	март	
72	Подъемы и	1	Учётный	Подъемы и спуски. Прохождение	Подъемы,	-оказывать в сотрудничестве	Текущий	Прогулка на	март	



	спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Эстафеты.			дистанции с правильным применением изученных ходов. Эстафеты.	спуски, повороты	взаимопомощь -выполнять учебные действия		лыжах		
73	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета».	1	Учётный	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета».	координация, выносливость	-выполнять учебные действия -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Текущий	Прогулка на лыжах	апр	
74	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Совершенствование	Игры и эстафеты на лыжах.	Экстремальные условия	-Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Текущий	Прогулка на лыжах	апр	
<b>Спортивные игры ( волейбол) (12ч)</b>										
75	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Комплекс упражнений	апр	

76	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. П/и с элементами волейбола.	1	Совершенствование	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упражнений	апр	
77	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упражнений	апр	
78-79	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр	
80-81	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол .	2	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Игра в волейбол . Расстановка игроков.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр	
82	Терминология игры. Прямой нападающий удар. Игра по	1	Комбинированный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3	Терминология игры. Прямой	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр	

	упрощённым правилам.			шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощённым правилам.	нападающий удар	и формулировать познавательную цель -этические чувства				
83-84	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3). Игра по упрощённым правилам.	2	Комбинированный	ОРУ. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр	
85-86	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом.	2	Комбинированный	ОРУ. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в волейбол	Тактика свободного нападения	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	май	
<b>Легкая атлетика (9ч)</b>										
87	Правила соревнований в беге на средние дистанции. <b>Бег 1000 метров</b> . Спортивная игра.	1	Комбинированный	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – <b>на результат</b> . Спортивная игра.	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Тестирование бега на 1000 метров.	Бег трусцой без учёта времени	май	

88	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b> Инструктаж ТБ.Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40 м).Встречная эстафета (передача палочки). <b>Подтягивание - на результат.</b>	1		Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. <b>Подтягивание - на результат.</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег, техника высокого старта. Встречная эстафета	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения - ставить и формулировать проблемы - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	май	
89	Стартовый разгон. Бег с ускорением. <b>Бег 30 м.</b>	1	Комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. <b>Бег 30 м- на результат.</b>	Стартовый разгон.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 4,7 4,9 5,1 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 5,3 5,5	Бег трусцой без учёта времени	май	
90	Правила соревнований в беге. <b>60 метров – на результат.</b> Эстафеты по кругу.	1	Учётный	Правила соревнований в беге. <b>Бег 60 метров – на результат.</b> Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.	Правила соревнований	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Мальчики: «5» «4» «3» 8,2 8,6 9,0 Девочки: «5» «4» «3» 9,2 9,6 10,0	Бег трусцой без учёта времени	май	
91	<b>Прыжки</b> в высоту способом «перешагивание».Прыжки с места.	1	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега, отталкивание, переход через планку, приземление). <b>Прыжки с места-на результат.</b>	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход через планку, приземление	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для	Мальчики: «5» «4» «3» 230 220 210 Девочки: «5» «4» «3» 185 175 165	Бег трусцой без учёта времени	май	

92	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки и с разбега. <b>Бег 100м на результат.</b>	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание». Прыжки с разбега. <b>Бег 100м на результат.</b>	способ перешагивания, подбор разбега, отталкивание, переход через планку, приземление	партнёра высказывания -сличать способ действия и его результат; коррекция -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 14,8 15,2 15,5 Девочки: «5» «4» «3» 16,8 17,2 17,5	Бег трусцой без учёта времени	май	
93	<b>Прыжки с разбега на результат.</b> Метание гранаты на заданное расстояние. Спортивная игра.	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на заданное расстояние. <b>Прыжки с разбега на результат.</b> Спортивная игра.	Толчковая нога	сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Оценка техники прыжка с разбега	Бег трусцой без учёта времени	май	
94	Метание гранаты на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега.	1	Комбинированный	Метание гранаты на дальность, на заданное расстояние. <b>Прыжки с разбега – на результат.</b>	Техника прыжка с разбега	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Мальчики: «5» «4» «3» 430 380 330 Девочки: «5» «4» «3» 370 330 290	Бег трусцой без учёта времени	май	
95	<b>Метание гранаты на дальность - на</b>	1	Комбинированный	<b>Метание гранаты на дальность - на результат,</b> на заданное расстояние	Техника метания	-формулировать учебную задачу.	Мальчики: «5» «4» «3»	Бег трусцой	май	

	результат, на заданное расстояние.		нный		гранаты	- определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	35 32 30 Девочки: «5» «4» «3» 20 18 16	без учёта времени		
<b>Кроссовая подготовка(7ч)</b>										
<b>Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий</b>										
96	Равномерный бег(7мин).Преодоление препятствий . Спортивная игра «Футбол».	1	Комбинированный	Равномерный бег(7мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол».	бег в равномерном темпе, Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	май	
97	Равномерный бег(9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Спортивная игра «Футбол».	1	Комбинированный	Равномерный бег(9мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). ОРУ в движении. Спортивная игра «Футбол».	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	май	
98	Равномерный бег(10мин).Преодоление препятствий горизонтальных (10мин). Спортивная	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных . Спортивная игра «Футбол».	препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	май	

	игра «Футбол».					эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения				
99	Равномерный бег(10мин).Преодоление препятствий. Спортивная игра «Волейбол».	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных. Спортивная игра «Волейбол».	препятствия вертикальные	<b>Регулятивные:</b> целепологание-определять общую цель и пути её достижения; -предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	май	
100	Равномерный бег(13мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол).	1	Комбинированный	Равномерный бег(13мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол).	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	май	
101	Равномерный бег(14мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра «Волейбол».	1	Комбинированный	Равномерный бег(14мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра «Волейбол».	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	май	

						деятельности. - формулировать свои затруднения				
102	Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол).	1	Учётный	Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени . Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол).	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	<b>Бег 2км без учёта времени</b>	Бег трусцой без учёта времени	май	
		<b>102ч</b>								

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (102 часа в учебном году). Планирование часов составлено с учетом примерного распределения учебного времени.

**Базовая часть** (двигательная подготовка) составляет 75 учебных часов и представлена следующими разделами:

- легкая атлетика (21 часов)
- гимнастика с элементами акробатики (18 часов)
- спортивные игры (30 часов)
- лыжная подготовка (18 час)

**Вариативная часть** (27 часов учебного времени) представлена тематикой «Спортивные игры» (12 часов-волейбол) и «Кроссовая подготовка» (15 часов).

Таким образом, раздел «Спортивные игры», в который входят занятия по баскетболу (18 часов) и волейболу (12 часов) изучается в течение 30 часа (18часов – базовая часть и 12 часов – вариативная). Раздел «Легкая атлетика» изучается в течение 21 часов, из которых 12 часов отведено на начало учебного года и 9 на конец года. Такой выбор распределения учебного материала в планировании обусловлен погодными условиями местности.



Программа направлена на получение знаний, позволяющих ориентировать учащихся, формулировать их мотивы в познавательной и практической деятельности. Реализация программы способствует приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей с учетом развития организма.

**Примерный годовой план-график прохождения программного материала  
при трёхразовых занятиях в неделю в 10 классе**

		<b>Кол-во в год</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
		<b>недель</b>	<b>Количество недель в четверть</b>			
		<b>34</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
		<b>Часов (уроков)</b>	<b>Количество часов (уроков) в четверть</b>			
		<b>102</b>	<b>24 час.</b>	<b>24час.</b>	<b>30час.</b>	<b>24 час.</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>16</b>
	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>				
	Спортивные игры	18	5	6		7
	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
	Легкая атлетика	21	12	-	-	9
	Лыжная подготовка	18	-	-	18	-
	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>8</b>
	Кроссовая подготовка	15	7			8
	Волейбол	12	-	-	12	
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-11 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники, пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html</a> Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам

	Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
1.5	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		
2	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Плакаты методические	Д	
3	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцам, проведения спортивных праздников, соревнований
4	<b>Учебно-практическое оборудование</b>		

4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Козел гимнастический	Г	
4.3	Конь гимнастический	Г	
4.4	Перекладина гимнастическая	Г	
4.5	Канат гимнастический для лазания	Г	
4.6	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.7	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
4.8	Комплект навесного оборудования	Г	
4.9	Коврик гимнастический	К	
4.10	Маты гимнастические	Г	
4.11	Мяч набивной (1кг, 2кг)	Г	
4.12	Мяч малый (теннисный)	К	
4.13	Скакалка гимнастическая	К	
4.14	Палка гимнастическая	К	
4.15	Обруч гимнастический	Г	
4.16	Секундомер	Д	
4.17	Сетка для переноса мячей	Д	
	Легкая атлетика		
4.18	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.19	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.20	Флажки разметочные на опоре	Г	
4.21	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	

4.22	Рулетка измерительная	Д	
4.23	Номера нагрудные	Г	
	Подвижные и спортивные игры		
4.24	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
4.25	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
4.26	Мячи баскетбольные	Г	
4.27	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
4.28	Жилетки игровые с номерами	Г	
4.29	Сетка волейбольная	Д	
4.30	Мячи волейбольные	Г	
4.31	Табло перекидное	Д	
4.32	Ворота для мини-футбола	Д	
4.33	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
4.34	Мячи футбольные	Г	
4.35	Номера нагрудные	Г	
4.36	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	Средства первой помощи		
4.37	Аптечка медицинская	Д	

Примечание: Д – демонстрационный экземпляр  
 К – комплект (из расчета на каждого ученика)  
 Г – комплект для группы