

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 15 городского округа Мариуполь»
Донецкой Народной Республики

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

на заседании ШМО

зам. директора по УВР

Директор ГБОУ «СШ № 15 г.о.
Мариуполь»

Протокол от «23» 08 г. № 1

О.Ф. Коробильна

М.П.

Е.Г. Мережко

Руководитель ШМО

«30» 08 2024 г.

«30» 08 2024 г.

Л.Н. Марковская

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(наименование предмета)

среднего и общего образования

(уровни общего образования)

для 10 классов

(класс)

Рабочую программу составил:

Алексеев Михаил Федорович

учитель физической культуре

2024— 2025 учебный год

Название программы

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 10 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897; «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1577);
- Примерной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» Лях. В.И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2010- М.;
- Федерального закона от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте».

Планируемые результаты

Предметные результаты

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- измерять частоту сердечных сокращений, оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол, волейбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

Содержание учебного предмета.

10 класс (68 часов – 2 часа в неделю)

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

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

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

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
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.

Раздел «Основы физических знаний о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Прикладно-ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

- **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

- **«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

- **«Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными

способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

- «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Спортивные игры.

Баскетбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических

упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10 классов

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

| №п/п | Вид программного материала | Количество часов 10 класс |
|------|-------------------------------------|------------------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Спортивные игры | 28 |
| 2.1 | Волейбол | 10 |
| 2.2 | Баскетбол | 12 |
| 2.3 | Футбол | 6 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4. | Лёгкая атлетика | 22 |
| | ИТОГО: | 68 |

Тематическое планирование рабочей программы учебного предмета физическая культура (ФГОС ООО) 10 класс, 68 часов

| № | Тема урока | Основные виды деятельности | Виды контроля |
|----|---|---|---|
| 1. | Инструктаж по ТБ. Беседа: Физическая культура в обществе. Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). | Вводный Фронтальный опрос. Текущий |
| 2. | Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м с высокого старта.; равномерный "6-ти минутный бег. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Подвижные игры. <i>Развитие скоростных способностей.</i> Прыжок в длину с места.. Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Развитие координационных способностей.</i> Упражнения на осанку. Обучение метанию мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. <i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение | Текущий |
| 3. | Челночный бег 10×10. Развитие скоростно-силовых качеств | | Текущий |
| 4. | Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых способностей. | | Учетный |
| 5. | Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. | | Учетный |
| 6. | Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. | | Текущий |
| 7. | Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. | | Текущий |
| 8. | Комплекс О.Р.У. Челночный бег 3x10., 4*9 | | Текущий |

| | | | |
|-----|---|--|---------------------------------|
| | м. Техника передачи эстафетной палочки | беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; "челночный бег"; бег с "торка" в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; бег 1 км. 400 м, бег 30 м., 60 м. Комплексы ОРУ, в движении, с мячами, со скакалками. Круговая тренировка. Спец. Бег. упр. легкоатлет; "рывки" с места и в движении по команде (по заданному сигналу). | |
| 9. | Специально -беговые упражнения легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки. | | Учетный |
| 10. | Специально -беговые упражнения легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафеты.. | | Учетный |
| 11. | Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м, 60 м. | | Учетный |
| 12. | Прыжки в лину с места. Бег 2 км. | Текущий | |
| 13. | ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений . | Гимнастика (значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. | Вводный Фронтальный опрос |
| 14. | Освоение строевых упражнениях. Эстафеты. | Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. <i>Развитие координационных способностей</i> Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | Текущий |
| 15. | Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Прыжки на скакалке. | | Учетный |
| 16. | Круговая тренировка с использованием гимнастического инвентаря | Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | Текущий |
| 17. | Освоение техники выполнения акробатических упражнений. Преодоление полосы препятствий | Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений | Текущий |
| 18. | Закрепление навыка выполнения акробатических упражнений | Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. | Учетный |
| 19. | ОРУ на развитие гибкости. Закрепление навыка выполнения акробатических упражнений | Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений. | Учетный |
| 20. | Развитие гибкости. Наклоны вперед из | Контролировать величину | Учетный |

| | | | |
|-----|--|--|---------------------------------|
| | положения стоя. Прыжки на скакалке за 1 мин - учет | нагрузки при выполнении акробатических упражнений. Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. <i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | |
| 21. | Упражнения на гимнастической скамейке. | | Текущий |
| 22. | ОРУ на развитие равновесия. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | | Текущий |
| 23. | ОРУ на развитие гибкости Наклоны вперед из положения сидя | | Текущий |
| 24. | Эстафеты | | |
| 25. | Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения сидя -учет | | Учетный |
| 26. | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | Текущий |
| 27. | Упражнения с гимнастической скамейкой. | | Учетный |
| 28. | <i>Развитие- скоростно-силовых качеств.</i> | | Текущий |
| 29. | Развитие гибкости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | | Учетный |
| 30. | Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями . Развитие координационных способностей. | | Текущий |
| 31. | Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей. | | Учетный |
| 32. | ПТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники передвижений в игре волейбол. Стойка игрока. | Инструктаж по техники безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Специальные беговые упражнения. | Вводный Фронтальный опрос |
| 33. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; | Текущий |
| 34. | Техника нижней прямой подачи . | ходьба, бег и выполнение | Учетный |

| | | | |
|-----|---|--|---------------------------------|
| | Эстафеты с мячами. | заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, др.), передачи в парах, тройках. Эстафеты, игровые упражнения. Руководствоваться правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывать и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладевать элементарными умениями в ловле. | |
| 35. | Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. | | Текущий |
| 36. | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. | | Учетный |
| 37. | Совершенствование игры и игровые задания. | | Учетный |
| 38. | Нападающий удар. Совершенствование игры и игровые задания. | | Текущий |
| 39. | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | | Текущий |
| 40. | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра. | | Текущий |
| 41. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Совершенствование игры и игровые задания. | | Учетный |
| 42. | ПТБ на занятиях баскетболом. Вводный урок Комплекс ОРУ. Ведение мяча. | | Вводный Фронтальный опрос |
| 43. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с пассивным сопротивлением защитника. | | Текущий |
| 44. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника | Учетный | |
| 45. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ловли, передачи) | Текущий | |
| 46. | Вырывание и выбивание мяча | Текущий | |
| 47. | Техника индивидуальной защиты. Броски с различных дистанций. | Текущий | |
| 48. | Перехват мяча. Учебная игра. | Учетный | |
| 49. | Броски по кольцу с двух шагов после ведения | Текущий | |

| | | | | |
|-----|--|--|--|---------------------------------|
| 50. | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - учет | Тактика защиты. Тактика нападения. Передачи в парах, тройках, по кругу, со сменой мест и направления. Комбинация «защитник-нападающий»- на месте, в движение, под кольцом; после передачи мяча игроком. Учебная игра с различными заданиями (без ведения, с численным преимуществом и т.д.) | Учетный | |
| 51. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. | | Текущий | |
| 52. | Нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра. | | Текущий | |
| 53. | Штрафной бросок – учет. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) Учебная игра. | | Учетный | |
| 54. | ПТБ на уроках по футболу. Правила игры в футбол. | Инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре на занятиях футболом. Правила игры в футбол. Комплекс О.Р.У., Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Осваивать тактику игры футбол. Техника игровых действий и приёмов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладевать элементарными умениями в передачах мяча. Игра в футбол. | Вводный Фронтальный опрос. | |
| 55. | Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. | | Текущий | |
| 56. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | | Учетный | |
| 57. | Удары с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | | Учетный | |
| 58. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра по упрощенным правилам. | | Текущий | |
| 59. | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам. | | Учетный | |
| 60. | Инструктаж по ТБ. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при | | Инструктаж по техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. <i>Развитие выносливости:</i> | Вводный Фронтальный опрос |

| | | | |
|-----|--|--|---------|
| | мышечных нагрузках. Бег в равномерном темпе 1 км | равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; бег на дистанцию до 400 м; бег до 17 мин в чередовании с ходьбой, бег 2 км, бег 3000м, бег по пересеченной местности | |
| 61. | Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). | | Текущий |
| 62. | Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег до 15 мин. | | Текущий |
| 63. | Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Прыжки в длину с места | | Текущий |
| 64. | Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Развитие выносливости | | Текущий |
| 65. | Прыжки в длину с места (учет) Низкий старт. Высокий старт. | ТБ при занятиях легкой атлетикой. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью Уметь пробегать 30, 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку Умение работать в команде. | Учетный |
| 66. | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега – закрепление. Эстафетный бег. Передача Эстафетной палочки. | | Учетный |
| 67. | Тестирование физических качеств. | | Учетный |
| 68. | Тестирование физических качеств. | | Учетный |
| 69. | Спортивное мероприятие «День здоровья» | | Текущий |
| 70. | Спортивное мероприятие «День здоровья» | | Текущий |