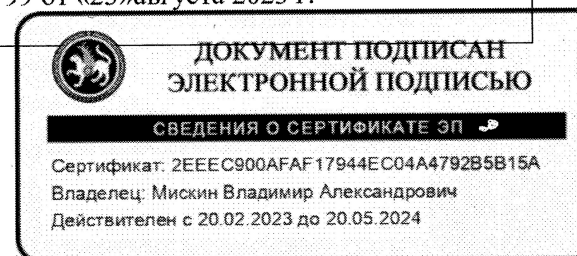


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Новоильмовская средняя общеобразовательная школа»
Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан

Принято на МО Руководитель МО <i>Макарова И.В.</i> И.В.Макарова. Протокол № 1 от «24»августа 2023г.	«Согласовано» Заместитель директора по УР <i>Долгов И.П.</i> Долгов И.П. «24» августа 2023г.	«Утверждаю» Директор школы <i>Мискин В.А.</i> Мискин В.А. Введено приказом 99 от «25»августа 2023 г.
--	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 10 класса
Мискина Владимира Александровича,
учителя физической культуры высшей квалификационной категории

«Рассмотрено»
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «25»августа 2023 г.

2023 - 2024 учебный год

Место предмета в УП

учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 10 классе 3 часа в неделю, 102 часов в год.

Планируемые результаты изучения предмета физическая культура

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>Раскрывать 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;</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально</p>	<p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p>	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</p> <p>1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>4. Владение основами самоконтроля,</p> <p>Познавательные УУД</p>	<p>1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной</p> <p>2. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p> <p>3. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p> <p>4. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного</p>

	<p>планировать режим дня и учебной недели</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>		<p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p> <p>2. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>3. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;</p>	<p>отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</p> <p>5. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</p> <p>6. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>7. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <p>8. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</p> <p>9. Формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;</p> <p>10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;</p> <p>11. Развитие эстетического сознания через</p>
--	--	--	---	--

				освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>	<p>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>		

<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p>	<p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>проплывать учебную дистанцию вольным стилем</p> <p>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта</p>		
-------------------------------------	---	---	--	--

Личностные результаты с учетом рабочей программы воспитания (целевые ориентиры результатов воспитания)

Личностные результаты освоения обучающимися рабочей программы по биологии на уровне основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности общеобразовательной организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными, историческими и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности; уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и людям старшего поколения; взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде. Личностные результаты освоения обучающимися рабочей программы биологии на уровне основного общего образования должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией, системой ценностных ориентаций, позитивных убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества; расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

- **гражданское воспитание** — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
- **патриотическое воспитание** — воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
- **духовно-нравственное воспитание** — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
- **эстетическое воспитание** — формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
- **физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия** — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
- **трудовое воспитание** — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
- **экологическое воспитание** — формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
- **ценности научного познания** — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Тематическое распределение учебных часов по годам обучения ФГОС 10-11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) по рабочей программе	Распределение учебных часов по классам	
			10 класс	11 класс
1	Основы знаний			
2	Волейбол	20	10	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	36	18	18
4	Легкая атлетика	42	18	18
5	Лыжная подготовка	36	18	18
6	Баскетбол	20	10	10
7	Мини-футбол	36	18	18
8	Плавание	6	3	3
9	Бадминтон	11	7	4
	Итого	204	102	102

Тематическое планирование по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Волейбол	10	-	-	10	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
4	Легкая атлетика	18	10	-	-	8
5	Лыжная подготовка	18	-	-	18	-
6	Баскетбол	10	10	-	-	-
7	Мини-футбол	18	7	-	-	11
8	Плавание	3	-	3	-	
9	Бадминтон	7			2	5
	Итого	102	27	21	30	24

3. Содержание программы по физической культуре (тематическое планирование)

Раздел программы	Краткое содержание	Количество часов
		Класс
		10
Физическая культура как область знаний.	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов</p>	В процессе урока
Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Планирование занятий физической культурой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	В процессе урока
Физическое совершенствование.	<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u>	
	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p>

	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Спортивные игры Баскетбол: Совершенствование техники передвижений Совершенствование техники ловли и передач мяча Совершенствование техники ведения мяча Совершенствование техники бросков мяча Совершенствование техники защитных действий Совершенствование техники перемещений и владения мячом Совершенствование тактики игры Развитие физических способностей. Перехват и накрывание мяча Игра по правилам баскетбола</p> <p>Волейбол: Совершенствование техники приема и передач мяча Совершенствование техники подач мяча Совершенствование техники нападающего удара Совершенствование техники защитных действий Совершенствование тактики игры Развитие физических способностей. Варианты блокирования нападающих ударов. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования и командные тактические действия в нападении. Учебная игра по правилам</p> <p>Мини-футбол: Остановка мяча ногой и грудью. Действия против игрока без мяча и с мячом Ведение мяча без сопротивления защитника, сопротивлением защитника. Групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Техника перемещений. Учебно-тренировочная игра Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча Совершенствование техники ударов по мячу - резанные удары, удар по мячу серединой лба, боковой частью, серединой лба в прыжке. Совершенствование техники остановок- остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью. Совершенствование техники ведение мяча Совершенствование техники защитных действий- отбор мяча(подкатом, толчком плеча в плечо) Совершенствование техники перемещений и владения мячом – финты. Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Выполнение штрафных ударов Игра по упрощенным правилам</p> <p>Бадминтон: Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне. Техника выполнения подставки. Овладение техникой и тактикой игры, подставки, откитки волана от сетки, выполнение смеша. Игра по правилам.</p>	<p>102</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>18</p> <p>7</p>
--	---	---

	<p>Гимнастика с элементами акробатики Совершенствование строевых упражнений Перестроения в движении. Повороты кругом в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров (подъем в упор силой (м)), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь(д) Освоение и совершенствование акробатических упражнений (длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см маль.),сид углом, стоя на коленях, наклон назад дев.) Освоение и совершенствование висов и упоров (подъем переворотом(м), толчком двух ног вис углом(д) Стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад(м),упор присев на одной, махом соскок(д). Мальчики: Длинный кувырок через препятствие стойка на руках с помощью; Девочки: Сид углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Освоение и совершенствование акробатических упражнений (стойка на руках с помощью маль). Стойка на лопатках дев). Приемы самостраховки (падение на бок и перекаты с одного бока на другой). Освоение и совершенствование опорных прыжков. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(м), сид углом, равновесие на нижней жерди, махом соскок(д). Подъем в упор силой (М); сгибание и разгибание рук в упоре (Д). Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастических снарядах Приемы самостраховки (кувырок вперед с перекатом по руке и плечу) Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Упражнения с партнером, акробатические упражнения.</p>	18
	<p>Легкая атлетика Бег по дистанции 70–80 м. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на 100 метров. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжок в длину разбега с 9-11 шагов «отталкивание» Прыжок в длину разбега с 9-11 шагов «приземление» Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние. Метание гранаты 500-700 грамм с места, с 5–6 беговых шагов в коридоре 10 м. Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники длительного бега Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка высоту с разбега Эстафетный бег, передача эстафеты Преодоление препятствий. Совершенствование техники метания в цель и на дальность Бег на 30 и на 100 метров Бег по пересеченной местности</p>	18
	<p>Лыжная подготовка Переход с одновременных ходов на попеременные, переход с неоконченным толчком одной палкой Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил Преодоление подъёмов (подъёмы средней протяженности) Преодоление контр уклонов Элементы тактики лыжных гонок: лидирование Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах, пологие, мало- и среднепокатые, сильнопокатые и крутые склоны Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции Переход с хода на ход в зависимости от условий состояния лыжни Спуски и подъемы Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе Прохождение дистанции 3км (дев), 5 км(юн) коньковым ходом Прохождение дистанции 5км(Д), 8км (М) Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	18
	<p>Плавание. Влияние плавания на состояние здоровья. Плавание в одежде имитационные упражнения на матах.</p>	3

	Освобождение от одежды в воде. имитационные упражнения на матах.	
	<p>Прикладно-ориентированная физкультурная подготовка. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p> <p>Индивидуально- ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физкультуры; оздоровительные ходьба и бег.</p>	
Итого		102

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 кл.
УМК: (В. И. Лях М. Просвещение 2015 г.)

№пп	Номер урока в разделе	Раздел: Тема урока	Дата поведения	
			по плану	фактически
	10	Легкая атлетика		
1	1	Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Вводный инструктаж по ТБ. Дорожные знаки	01.09.2023	
2	2	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	02.09	
3	3	Эстафетный бег.	07.09	
4	4	Бег на 100 метров	08.09	
5	5	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	09.09	
6	6	Преодоление горизонтальных препятствий	12.09	
7	7	Прыжок в длину разбега с 9-11 шагов «отталкивание»	14.09	
8	8	Прыжок в длину разбега с 9-11 шагов «приземление»	15.09	
9	9	Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние.	19.09	
10	10	Метание гранаты 500-700 грамм с 5–6 беговых шагов в коридоре 10 м.	21.09	
	7	Мини-футбол		
11	1	Остановка мяча ногой и грудью	22.09	
12	2	Действия против игрока без мяча и с мячом	26.09	
13	3	Ведение мяча без сопротивления защитника	28.09	
14	4	Ведение мяча сопротивлением защитника	29.09	
15	5	Групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	03.10	
16	6	Техника перемещений	05.10	
17	7	Учебно-тренировочная игра	06.10	
	10	Баскетбол		
18	1	Совершенствование техники передвижений	10.10	
19	2	Совершенствование техники ловли и передач мяча	12.10	
20	3	Совершенствование техники ведения мяча	13.10	
21	4	Совершенствование техники бросков мяча	17.10	
22	5	Совершенствование техники защитных действий	19.10	
23	6	Совершенствование техники перемещений и владения мячом	21.10	
24	7	Совершенствование тактики игры	22.10	
25	8	Развитие физических способностей	26.11	
26	9	Перехват и накрывание мяча	28.11	

27	10	Игра по правилам баскетбола	29.11	
		II четверть Общее количество учебных часов на II четверть – 21 Гимнастика – 18 часов, плавание – 3 часа		
	18	Гимнастика с элементами акробатики		
28	1	Совершенствование строевых упражнений Перестроения в движении.	14.11	
29	2	Совершенствование строевых упражнений Повороты кругом в движении.	16.11	
30	3	Освоение и совершенствование висов и упоров (подъем в упор силой (м)), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь(д)	17.11	
31	4	Освоение и совершенствование акробатических упражнений (длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см маль.),сид углом, стоя на коленях, наклон назад дев.)	21.11	
32	5	Освоение и совершенствование висов и упоров (подъем переворотом(м), толчком двух ног вис углом(д)	23.11	
33	6	Стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад(м),упор присев на одной, махом соскок(д)	28.11	
34	7	Мальчики: Длинный кувырок через препятствие стойка на руках с помощью; Девочки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	30.12	
35	8	Освоение и совершенствование акробатических упражнений (стойка на руках с помощью маль). Стойка на лопатках дев) .	01.12	
36	9	Приемы самостраховки (падение на бок и перекаты с одного бока на другой)	05.12	
37	10	Освоение и совершенствование опорных прыжков	07.12	
38	11	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(м), сид углом, равновесие на нижней жерди, махом соскок(д)	08.12	
39	12	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений	12.12	
40	13	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне.	14.12	
41	14	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастических снарядах	15.12	
42	15	Подъем в упор силой (М); сгибание и разгибание рук в упоре (Д)	19.12	
43	16	Приемы самостраховки (кувырок вперед с перекатом по руке и плечу)	21.12	
44	17	Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	22.12	
45	18	Упражнения с партнером, акробатические упражнения	26.12	
	3	Плавание		
46	1	Влияние плавания на состояние здоровья	28.12	
47	2	Плавание в одежде . Имитационные упражнения на матах.	29.11	
48	3	Освобождение от одежды в воде. Имитационные упражнения на матах.	09.012024	

III четверть.
Общее количество учебных часов на III четверть – 30
Лыжная подготовка – 18 часов, волейбол – 10 часов, бадминтон-2 часа

	18	Лыжная подготовка		
49	1	Переход с одновременных ходов на попеременные, прямой переход	11.01	
50	2	Переход с одновременных ходов на попеременные, переход с прокатом	12.01	
51	3	Прохождение дистанции 2 -3 км.	16.01	
52	4	Переход с одновременных ходов на попеременные, переход с неоконченным толчком одной палкой	18.01	
53	5	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах	19.01	
54	6	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил	23.01	
55	7	Преодоление подъёмов (подъёмы средней протяженности)	25.01	
56	8	Преодоление контр уклонов	26.01	
57	9	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование	30.02	
58	10	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах, пологие, мало- и среднепокатые, сильнопокатые и крутые склоны	01.02	
59	11	Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование	02.02	
60	12	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	05.02	
61	13	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	08.02	
62	14	Переход с хода на ход в зависимости от условий состояния лыжни	09.02	
63	15	Спуски и подъемы	13.02	
63	16	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	15.02	
64	17	Прохождение дистанции 3км (дев), 5 км(юн) коньковым ходом	16.02	
66	18	Прохождение дистанции 5км(Д), 8км (М)	20.02	
	10	Волейбол		
67	1	Совершенствование техники приема и передач мяча	22.02	
68	2	Совершенствование техники подач мяча	23.02	
69	3	Совершенствование техники нападающего удара	27.02	
70	4	Совершенствование техники защитных действий	29.03	
71	5	Совершенствование тактики игры	01.03	
72	6	Развитие физических способностей	05.03	
73	7	Варианты блокирования нападающих ударов	07.03	
74	8	Варианты нападающего удара через сетку	08.03	
75	9	Варианты блокирования и командные тактические действия в нападении	12.03	
76	10	Учебная игра по правилам	14.03	
	2	Бадминтон	15.03	
77	1	Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне.	19.03	
78	2	Техника выполнения подставки.	21.03	

		IV четверть.		
		Общее количество учебных часов на IV четверть – 27		
		Бадминтон-5 часов, мини –футбол-11 часов, легкая атлетика-11		
	5	Бадминтон		
79	1	Техника выполнения откидки от сетки.	22.03	
80	2	Техника выполнения удара по диагонали открытой и закрытой стороной ракетки	02.04	
81	3	Техника выполнения смеша.	04.04	
82	4	Проведение одиночных встреч до 11 очков.	05.04	
83	5	Проведение одиночных встреч до 21 очков.	09.04	
	11	Мини -футбол		
84	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	11.04	
85	2	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	12.04	
86	3	Совершенствование техники ударов по мячу - резанные удары, удар по мячу серединой лба, боковой частью, серединой лба в прыжке	16.04	
87	4	Совершенствование техники остановок- остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью	18.04	
88	5	Совершенствование техники ведение мяча	19.04	
89	6	Совершенствование техники защитных действий- отбор мяча(подкатом, толчком плеча в плечо)	23.04	
90	7	Совершенствование техники перемещений и владения мячом - финты	25.04	
91	8	Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками	26.04	
92	9	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	30.04	
93	10	Выполнение штрафных ударов	02.05	
94	11	Игра по упрощенным правилам	03.05	
	8	Легкая атлетика		
95	1	Совершенствование техники спринтерского бега	07.05	
96	2	Совершенствование техники длительного бега	09.05	
97	3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	10.05	
98	4	Совершенствование техники прыжка высоту с разбега	14.05	
99	5	Эстафетный бег, передача эстафеты	16.05	
100	6	Преодоление препятствий.	17.05	
101	7	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	21.05	
102	8	Бег на 30 и на 100 метров	23.05	


Лист согласования к документу № 19 от 16.10.2023

Инициатор согласования: Мискин В.А.

Согласование инициировано: 16.10.2023 12:23

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мискин В.А.		 Подписано 16.10.2023 - 12:24	-