

Муниципальное образование городской округ «город Нижний Новгород»  
Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 67»

ул. Софьи Перовской, д. 5, г. Нижний Новгород, 603014, тел. (831) 270-03-69, факс (831) 270-03-69,  
e-mail: [lingym@list.ru](mailto:lingym@list.ru)  
ОКПО 25662268 ОГРН 1025202844116 ИНН 5259012845

**ПРИНЯТО**

на заседании научно-методического совета  
МАОУ «Гимназия №67»  
(Протокол № 1 от 30.08.16 )

**РАССМОТРЕНО**

на заседании кафедры  
эстетического и физического воспитания  
(Протокол № 1 от 29.08.16г)

**Утверждено**

Директор МАОУ «Гимназия №67»

*Казакова*  
Э.С. Казакова

« 31 » августа 2016г

*Пр. № 319/1*



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 10А класса  
на 2016-2017 учебный год**

**Учитель/составитель:**

**Умилиев В.Л.**

## **Пояснительная записка**

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

## **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 двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). 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.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

### **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, выполнении 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 целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

#### **Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с
	Бег 100 м	14,3 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—
	Прыжок в длину с места, см	215 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с
	Кроссовый бег на 2 км	—

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различный по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросков) метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Юноши		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17			

**Содержание учебного предмета  
 Годовое распределение  
 сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания  
 при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
1	2	3	4	5
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	В течение года		
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	В течение урока		
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		24	24	48
- Лыжня подготовка		25	25	50
- Баскетбол		12	12	24
- Волейбол		12	12	24
- Лёгкая атлетика		22	22	44
<b>Вариативная часть:</b>				
- Элементы единоборств				
-Плавание				
- Кроссовая подготовка		10	10	20
<b>ИТОГО:</b>				<b>210</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>105</b>	<b>105</b>	<b>210</b>

## Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

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

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно,	При выполнении ученик действует так же, как и в	Двигательное действие в основном выполнено правильно,	Движение или отдельные его элементы выполнены



с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.
--	---	---	---

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

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

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

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

## Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ урока п/п	№ урока по разделу	Дата		Тема урока	Содержание урока (основные понятия)	Компетенции учащихся (предметные)	Вид контроля за уровнем усвоенного	Домашне е задание
		По плану	Факти- чески					
<b>I полугодие</b> <i>Легкая атлетика(18ч)</i>								
1	1			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании	требование инструкций.	Текущий	
2	2			Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	демонстрация стартового разгона в беге на короткие дистанции	Текущий	
3	3			Совершенствование низкого старта. Стартовый разгон.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	демонстрировать технику низкого старта	Текущий	
4	4			Совершенствование техники финиширования.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий	
5	5			Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Зачет м д «5» -14,5; 16,5 «4» - 14,9; 17,0 «3» - 15,5 17,8	
6	6			Прыжок в длину способом «прогнувшись».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		Тестирование гибкости	
7	7			Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров.	демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	
8	8			Прыжок в длину на результат.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по	корректировка техники прыжка	Зачет м д	

					сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	с разбега.	«5» - 440 390 «4» - 400 370 «3» - 350 340		
9	9			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	демонстрировать финальное усилие.	Текущий		
10	10			Метание гранаты из различных положений.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега.		Тестирование - челночный бег		
11	11			Метание гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	демонстрировать финальное усилие.	Зачет м д «5» - 39 20 «4» - 30 15 «3» - 26 11		
12	12			Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		Тестирование бега на 1000 м.		
13	13			Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.		Тестирование бега на 1000 метров.		
14	14			Преодоление горизонтальных препятствий.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	демонстрировать физические кондиции	Текущий		
15	15			Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	демонстрировать физические кондиции	Текущий		
16	16			Совершенствование бега в гору.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.		Тестирование прыжка в длину		
17	17			Совершенствование беговых упражнений.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	демонстрировать физические кондиции	Текущий		
18	18			Бег 3000/2000 м. на результат	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	демонстрировать физические кондиции	Зачет м д «5»-15 10.10 «4»-16 11.40 «3»- 17 12.40		
<b>Гимнастика (18 ч)</b>									
19	1			Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая	Фронтальный опрос	Текущий		

					гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики.			
20	2			Развитие силы. Вис согнувшись.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки ( на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
21	3			Совершенствование поворотов в движении.	ОРУ. Прыжки на 360 <sup>0</sup> , бег спиной вперед.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
22	4			Совершенствование перестроения из колонны по 1 колонну по 4.	Построение в одну шеренгу, из одной колонны в две. Повороты налево, направо, кругом.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
23	5			Совершенствование ОРУ с гантелями.	Сгибание и разгибание рук. Рывки руками. Приседания руки в стороны, вперед.		Тестирование сгибания и разгибания рук	
24	6			Совершенствование подъема переворотом.	Подтягивание, выход на одну руку и на две руки. Подъем ног углом. Вис прогнувшись.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
25	7			Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подтягивание на перекладине.	корректировка техники выполнения упражнений	Зачет м д «5»-12 19 «4»-10 17 «3»-7 15	
26	8			Совершенствование силовых качеств.	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		Тестирование брюшного пресса	
27	9			Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8.	Построение в одну шеренгу, из одной колонны в четыре. Повороты налево, направо, кругом.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
28	10			Совершенствование ОРУ в движении.	Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
29	11			Совершенствование силовых способностей. Подтягивание на	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Упражнения для	корректировка техники	Текущий	

				результат.	мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	выполнения упражнений		
30	12			Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушагат, стойка на лопатках.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
31	13			Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		Тестирование гибкости	
32	14			Кувырок назад из стойки на руках.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
33	15			Совершенствование стойки на голове и руках. Стойка на руках.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Стока на голове – юноши, стойка на лопатках-девушки.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
34	16			Совершенствование ОРУ с гантелями.	ОРУ. Специальные упражнения с гантелями.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
35	17			Комбинация из разученных элементов.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	корректировка техники выполнения упражнений	Зачет Техника выполнения	
36	18			Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Текущий	
<b>Волейбол (11 ч)</b>								
37	1			Техника безопасности на уроках спортивных игр. Развитие координационных способностей.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		Текущий	
38	2			Совершенствование умения выполнять различные виды подач. Комбинация из передвижений и остановок.	Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком,	Дозировка индивидуальная	Текущий	

					падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.			
39	3			Совершенствование верхней передачи, приема мяча снизу. Прием мяча двумя руками снизу.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
40	4			Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Выполнять броски правой и левой рукой. Совершенствовать передачу мяча в движении в парах, броски мяча шагом в парах.	корректировка техники выполнения упражнений	Зачет м д «5»-12 10 «4»-9 9 «3»- 7 6	
41	5			Учебная игра в волейбол.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
42	6			Верхняя передача мяча в парах и шеренгах.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.		Тестирование подачи мяча через сетку	
43	7			Совершенствование навыков игры в 3 касания. Передача мяча со сменой места.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий	
44	8			Совершенствование нападающего удара. Прямой нападающий удар двумя руками снизу.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	демонстрировать технику.	Текущий	
45	9			Совершенствование нападения через 3-ю зону.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.	корректировка техники выполнения упражнений	Зачет м д «5»-8 7 «4»-7 6 «3»- 5 4	
46	10			Совершенствование атакующего удара.	Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	корректировка техники выполнения	Текущий	

						упражнений		
47	11			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	корректировка техники выполнения упражнений	Учебная игра	
<b>II полугодие</b>								
<b>Баскетбол (31ч)</b>								
48	1			Инструктаж по технике безопасности при игре баскетбол. Совершенствование стойки, передвижения, поворотов и остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд.	выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка и повороты)	Текущий	
49	2			Закрепление техники передач двумя руками в движении	Техника передач двумя руками в движении; правила игры. Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	выполнять технические элементы.	Текущий	
50	3			Закрепление техники поворотам в движении	Техника поворотам в движении. Выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине	выполнять технические элементы.	Текущий	
51	4			Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).		Тестирование ловли и передачи мяча на время	
52	5			Совершенствование передач мяча двумя руками из-за головы.	Передача мяча сверху двумя руками из-за головы. Выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди	выполнять технические элементы.	Текущий	
53	6			Развитие двигательных качеств	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами.	выполнять упражнения	Текущий	
54	7			Совершенствование ведения мяча шагом.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	
55	8			Совершенствование ведения мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Медленный	корректировка	Текущий	



				бегом.	бег до 4 мин. с ведением баскетбольного мяча.	движений при ловле и передаче мяча		
56	9			Усовершенствование ведений мяча. Повторение правил игры в баскетбол.	Комплекс упражнений с мячами. Учебная игра по правилам 5x5 с выполнением заданий по защите и нападению.	выполнять упражнения	Текущий	
57	10			Совершенствование ведений мяча с изменением скорости.	Эстафеты для закрепления техники. Игра 5x5 по упрощенным правилам.	корректировка движений при ловле и передаче мяча	Зачет м д «5»-9,3 10,1 «4»-8,0 8,3 «3»- 7,1 7,7	
58	11			Совершенствование броска мяча. Учебная игра.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.	выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Текущий	
59	12			Совершенствование броска мяча в движении. Учебная игра.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	корректировка техники ведения мяча.	Текущий	
60	13			Совершенствование штрафного броска.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	выполнять ведение мяча в движении.	Зачет м д «5»-8 7 «4»-7 6 «3»- 5 4	
61	14			Обучение тактике игры в нападении и защите. Учебная игра.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	действовать в защите и нападении.	Текущий	
62	15			Тактические действия. Совершенствование тактики свободного нападения.	Действия в защите и нападении. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	действовать в защите и нападении.	Текущий	
63	16			Тактические действия. Совершенствование взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра.	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче)	действовать в защите и нападении.	Текущий	
64	17			Совершенствование техники защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с	применять в игре защитные действия	Учебная игра.	

					сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока).			
65	18			Обучение технике зонной системы защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.		Тестирование – челночный бег 3х10 м	
66	19			Совершенствование координационных способностей. Учебная игра.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий	
67	20			Совершенствование передач мяча в тройках.	Упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета с элементами ведения передачи мяча на скорость и правильность выполнения.	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий	
68	21			Совершенствование ведений мяча с изменением скорости и направления.	Повороты туловища, делая движение туловищем на уход в сторону. Изменение направления после трех шагов. Челночный бег 3х10 м с ведением баскетбольного мяча (с передачей о стену на точность в одну сторону).	применять в игре защитные действия	Зачет м д «5»-7,3 8,4 «4»-7,7 8,7 «3»- 8,2 9,7	
69	22			Совершенствование тактических действий игроков в защите и нападении. Учебная игра.	Основные правила игры в баскетбол. Тактика игры в нападении, в защите. Игра в баскетбол 5х5 по правилам.	применять в игре защитные действия	Текущий	
70	23			Совершенствование остановок в два шага.	Подтягивание на низкой перекладине. Медленный бег в черед с ходьбой до 5 мин.	применять в игре защитные действия	Текущий	
71	24			Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.	Техника передачи при встречном беге (совершенствование техники изученной в 8-9кл.). Избежание характерных ошибок при встречном беге. Повторить комплекс упражнений со скакалками		Тестирование прыжки через скакалку	
72	25			Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	Силовые упражнения со штангой. Броски мяча из различных исходных положений двумя и одной рукой. Техника броска одной рукой от плеча (совершенствование техники изученной в 8-9кл.)	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий	
73	26			Обучение передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола.	Силовые упражнения со штангой. Броски мяча из различных исходных положений двумя и одной рукой. Техника броска одной рукой от плеча (совершенствование техники изученной в 8-9кл.) Учебная игра.	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий	
74	27			Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Учебная игра.	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	владеть мячом в игре баскетбол.	Зачет м д «5»-10 8 «4»-8 6 «3»- 6 5	
75	28			Закрепление броскам мяча сбоку от щита, штрафной бросок (техника исполнения и на точность	Вис на перекладине. Броски мяча сбоку от щита, техника исполнения. Штрафной бросок на точность и правильность исполнения. Учебная игра	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий	

				попадания).	5х 5 с заданием.			
76	29			Совершенствование бросков мяча с точек, штрафной бросок.	Броски мяча сбоку от щита, техника исполнения. Штрафной бросок на точность и правильность исполнения. Учебная игра 5х 5 с заданием.		Тестирование броска мяча сбоку от щита	
77	30			Учебно-тренировочная игра с заданием.	Повторить ранее изученные способы перемещений, стоек, остановок, передач, бросков мяча. Игра 5х 5 по правилам. Повторить жесты судьи.	владеть мячом в игре баскетбол.	Учебная игра	
78	31			Обучение финту передачи мяча из-за спины.	Техника передачи мяча левой и правой рукой. Техника удержания мяча.	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий	
<b>Легкая атлетика (25 ч)</b>								
79	1			Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	демонстрировать физические кондиции	Текущий	
80	2			Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	корректировка техники бега	Текущий	
81	3			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	демонстрировать физические кондиции	Текущий	
82	4			Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	демонстрировать физические кондиции	Текущий	
83	5			Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров.	корректировка техники бега	Текущий	
84	6			Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат. Спортивные игры.	корректировка техники бега	Зачет м д «5»-9.20 10.10 «4»-10.0 11.40 «3»- 11.0 12.40	
85	7			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	
86	8			Совершенствование высокого старта.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	демонстрировать технику низкого старта	Текущий	
87	9			Совершенствование низкого старта.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое	демонстрировать технику низкого	Текущий	

					ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	старта		
88	10			Совершенствование финального усилия.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.	демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий	
89	11			Эстафетный бег	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий	
90	12			Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	демонстрировать физические кондиции	Зачет м д «5»-14,5 16,5 «4»-14,9 17.0 «3»- 15,5 17.8	
91	13			Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	
92	14			Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров.		Тестирование прыжков в длину	
93	15			Совершенствование метания мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	демонстрировать финальное усилие.	Текущий	
94	16			Совершенствование метания мяча в цель.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.		Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа	
95	17			Совершенствование метания гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	демонстрировать отведение руки для замаха.	Зачет м д «5» - 39 20 «4» - 30 15 «3» - 26 11	
96	18			Метание гранаты из различных положений.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега.	демонстрировать финальное усилие.	Текущий	
97	19			Развитие силовых и	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).	демонстрировать	Текущий	

				координационных способностей.	Специальные беговые упражнения. 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. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	технику прыжка в длину с места.		
98	20			Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	корректировка техники прыжка с разбега.	Текущий	
99	21			Совершенствование прыжка в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	корректировка техники прыжка с разбега.	Зачет м д «5» - 440 390 «4» - 400 370 «3» - 350 340	
100	22			Прыжок в длину с места.	Бег в медленном темпе, прыжок в длину с места.		Тестирование гибкости	
101	23			Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	Бег в медленном темпе, специальные беговые упражнения. КУ – бег 30м. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	корректировка техники прыжка с разбега.	Текущий	
102	24			Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Бег в медленном темпе, специальные беговые упражнения. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развивать быстроту (бег на 100м).	корректировка техники прыжка с разбега.	Текущий	
103	25			Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м) Совершенствование беговых упражнений.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	корректировка техники бега, демонстрировать физические кондиции	Зачет м д «5»-14,5 16,5 «4»-14,9 17.0 «3»- 15,5 17.8	

### Контрольные параметры оценки достижения ГОС по физической культуре, класс 10

Четверть	1-е полугодие	2-е полугодие	ИТОГО
Формы контроля			
Тест	9	7	16
Зачет	8	9	17
Учебная игра	1	1	2

