


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» пос. Горнореченский
Кавалеровского муниципального района Приморского края

РАССМОТРЕНО

Школьным методическим
объединением
протокол от 31.08.2022 № 1
руководитель ШМО
 /Винокурова И.А.

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ пос.
Горнореченский
протокол от 31.08.2022 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ пос.
Горнореченский
приказ от 01.09.2022 № 58/3-О

Лысенко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«физическая культура»
для 10 класса среднего общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Лысенко Евгений Алексеевич,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Название программы Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 2019 г.

На сколько часов рассчитана рабочая программа 3

Учебник Физическая культура. 10-11 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2019 г.

Уровень программы (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт

Для каких обучающихся составлена (опираясь на реальные недостатки в обученности - результат обучения) для общеобразовательных классов и классов компенсирующего обучения

УМК учителя Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2019 г.

УМК обучающегося Учебник Физическая культура. 10-11 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. - 5-е изд. М.:2019г.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:

Типовая, авторская, модернизированная, компилятивная типовая

Цели и задачи курса (в целях курса учитываются цели и задачи

школы, МО)

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Ключевые ЗУНы, которые приобретут учащиеся за учебный период (ЗУНы соотнести со стандартом)

Знания, умения, навыки

Знать/ понимать

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

- Требования безопасности на занятиях физической культурой;

- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;

- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- Выполнять простейшие приемы самомассажа;

- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;

- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;

- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся урок

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Общее количество часов - 102

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Социально-психологические основы: Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Обязательный минимум содержания образования по предмету	Контроль двигательных действий
	по плану	фактически			
Легкая атлетика - 27 часов					
1			Высокий и низкий	Медленный бег до 2 минут.	

2			старт	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	ЗУН. Бег 30 м с высокого старта
3			Эстафетный бег	Медленный бег до 3 минут. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки
4					
5			Бег 100 метров	Медленный бег до 4 минут. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Бег 100 метров.
6					
7			Бег в равномерном и переменном темпе 6 мин.	Бег в равномерном темпе до 6 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	
8			Бег в равномерном и переменном темпе 6 мин.	Бег в равномерном темпе до 6 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	ЗУН. Бег в течение 6 минут.
9					
10			Метание гранаты 500-700 грамм	Медленный бег до 7 минут. Обучение техники метания гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и на заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	
11				Медленный бег до 8 минут. Закрепление техники метания гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное	

				расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	
12				Медленный бег до 9 минут. Совершенствование техники метания гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Метание гранаты 500-700 грамм
13			Метание гранаты 500-700 грамм	Медленный бег до 10 минут. Принять на оценку метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Метание гранаты 500-700 грамм
14			Совершенствование силовых качеств (подтягивание из виса на перекладине)	Медленный бег до 11 минут. ОРУ (комплекс УГГ). Совершенствование подтягивания из виса: Д- на низкой; М- на высокой перекладине. Игра в футбол (м), волейбол (д).	
15				Медленный бег до 12 минут. ОРУ (комплекс УГГ). Принять на оценку подтягивание из виса: Д- на низкой; М- на высокой перекладине. Игра в футбол (м), волейбол (д).	ЗУН. Подтягивание из виса.
16			Кроссовая подготовка. Бег 3000 м (м), 2000 м (д)	Специальные беговые упражнения. Принять на оценку бег на длинную дистанцию: М – 3000 м; Д – 2000 м с учётом времени Игры малой активности.	ЗУН. Бег 3000 м (м), 2000 м (д)
17			Прыжки в длину с разбега.	Медленный бег до 5 минут. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Учебно-тренировочная игра в футбол	
18				Медленный бег до 5 минут. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с места на результат.	
19				Медленный бег до 5 минут. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с места на результат.	ЗУН. Прыжок в длину с места на результат.

				прыжка в длину с места. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	
20				Медленный бег до 6 минут. Специальные прыжковые упражнения. Принять на оценку прыжок в длину с разбега Учебно-тренировочная игра в футбол	ЗУН, прыжок в длину с разбега
21			Челночный бег 5+20 м с высокого старта.	Медленный бег до 5 минут. Специальные беговые упражнения. Принять на оценку челночный бег 5+20 м с высокого старта. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	
22					ЗУН. Челночный бег 5+20 м.
23			Совершенствование челночного бега 3+10 м.	Медленный бег до 5 минут. Специальные беговые упражнения.. Совершенствование челночного бега 3+10 м с высокого старта Игра в футбол (м), волейбол (д)	
24				Медленный бег до 5 минут. Специальные беговые упражнения.. Принять на оценку челночный бега 3+10 м с высокого старта Игра «Третий лишний», «Перестрелка» с в/б мячом	ЗУН. Челночный бег 3+10 м.
25			Метание набивного мяча весом 1 кг	Медленный бег до 5 минут. ОРУ в движении Принять на оценку метание набивного мяча из положения «сидя» руки за головой весом 1 кг. Игра в волейбол	ЗУН. Метание набивного мяча
26			Отжимание	Медленный бег до 5 минут. ОРУ в движении Принять на оценку сгибание и разгибание рук в упоре от пола: М – в упоре лёжа; Д – лежа на бёдрах Игра в волейбол	ЗУН. Отжимание от пола.
27			До сдачи зачётов по теме : «Л/а»	Медленный бег до 5 минут. Специальные беговые упражнения.. Досдача зачётов по теме «лёгкая атлетика» Игра «Третий лишний», «Перестрелка» с в/б мячом	

Тематическое планирование на II четверть (девочки, юноши)

Общее количество учебных часов на II четверть – 21

Знать:

Гимнастика: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Баскетбол: Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Медико-биологические основы Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Обязательный минимум содержания образования по предмету	Контроль двигательных действий
	По плану	фактически			
Гимнастика - 11 часов, баскетбол – 10 часа.					
28 1			Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.. Развитие координационных способностей	
29 2			Стойка на лопатках - девушки Стойка на руках с помощью - юноши	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад - девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью - юноши Развитие координационных способностей	
30 3				Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад- девушки. Принять на оценку длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши Развитие координационных способностей	
32 4			Поворот боком – юноши Сед углом – девушки		ЗУН. Повторение упражнений в акробатике за 9 класс.

33 5			Акробатическая комбинация	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей	
34 6			Акробатическая комбинация	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	
35 7			Акробатическая комбинация	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Принять на оценку акробатическое упражнение из 5 элементов. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	ЗУН. Акробатическое упражнение из 5 элементов.
36 8			Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла в длину(110 см) -девушки. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие координационных способностей	
37 9			Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Принять на оценку опорный прыжок, повторение за 9 класс. Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла в длину(110 см) -девушки. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие координационных способностей	ЗУН. Опорный прыжок, повторение за 9 класс
38 10			Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два,	

				четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла в длину(110 см) -девушки. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие координационных способностей	
39 11			Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Принять на оценку опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла в длину(110 см) - девушки. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие координационных способностей	ЗУН. Опорный прыжок: Д- ноги врозь через козла; М- козёл в длину, ноги врозь, на расстояние мостик от козла.
40 12			Ведение мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	
41 13					
42 14			Ведение мяча с изменением высоты отскока	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	ЗУН. Ведение мяча с изменением направления.
43 15			Передача мяча в прыжке двумя руками из-за головы	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	
44 16					
45				Стойка и передвижение игрока.	ЗУН. Передача в

17			Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	прыжке двумя руками из-за головы.
46 18					
47 19					ЗУН. Передача в движении в игровой ситуации
48 20			Учебно-тренировочная игра 5+5 в баскетбол.	Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Учебно-тренировочная игра 5+5 в баскетбол.	ЗУН. Игра в защите.
49 21					

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть –30

Знать:

Баскетбол: Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол: Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Обязательный минимум содержания образования по предмету	Контроль двигательных действий
	по плану	фактически			
Спортивные игры: баскетбол – 10 часов, волейбол 20 часов.					
50 1			Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	
51 2			Бросок двумя руками от головы	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	

				Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	
52 3				Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Принять на оценку броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	ЗУН. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
53 4			Ловля и передача мяча	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных способностей	ЗУН. Ловля мяча после отскока от щита.
54 5					
55 6					
56 7			Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	ЗУН. Штрафной бросок из 10 попыток.
57 8				Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	

				Развитие координационных способностей	
58 9			Учебно – тренировочная игра 5 + 5	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.	ЗУН. Передача мяча в движении в тройках.
59 10				Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тест на проверку теоретических знаний.	ЗУН. Тактические действия - нападение быстрым прорывом.
60 11			Нижняя прямая подача	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	
61 12					
62 13				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	ЗУН. Нижняя прямая подача.
63 14			Передача мяча сверху	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
64 15					

65 16			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
66 17				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	ЗУН. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.
67 18			Прием мяча снизу	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	ЗУН. Прием мяча снизу с подачи.
68 19					
69 20			Прямой нападающий удар через сетку	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Оценка техники выполнения прямого нападающего удара через сетку.
70 21					
61 22					
71 23			Групповое блокирование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю	ЗУН. Групповое блокирование.
72 24					
73 25					

				зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
74 26			Верхняя прямая подача	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
75 27				Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	ЗУН. Верхняя прямая подача.
76 28			Учебная игра	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	
77 29					
78 30					ЗУН. Прием мяча с подачи с последующей передачей в зону 3.

Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

Знать:

Легкая атлетика: Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Обязательный минимум содержания образования по предмету	Контроль двигательных действий
	по плану	фактически			
79 1			Прыжки в высоту способом «перешаги-вания»	Легкая атлетика – 24 часа Инструктаж по т/б на уроках по лёгкой атлетике. Медленный бег до 2 минут.	

				<p>Обучение технике прыжка в высоту с 9–11 шагов разбега через скакалку.</p> <p>Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Дозирование нагрузки при занятиях бегом</p> <p>Игра «Перестрелка» в/б мячом.</p>	
80 2				<p>Медленный бег до 3 минут.</p> <p>Закрепление техники прыжков в высоту с 9 -11 шагов разбега.</p> <p>Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Дозирование нагрузки при занятиях бегом</p> <p>Игра в волейбол.</p>	
81 3				<p>Медленный бег до 4 минут.</p> <p>Бег по дистанции 70–90 м.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту с 11–13 шагов разбега.</p> <p>Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Прикладное значение легкоатлетических упражнений</p> <p>Игра в волейбол</p>	ЗУН. Челночный бег 3+10 м с высокого старта.
82 4				<p>Медленный бег до 5 минут.</p> <p>Бег по дистанции 70–90 м.</p> <p>Принять на оценку технику прыжка в высоту с 11–13 шагов разбега.</p> <p>Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Прикладное значение легкоатлетических упражнений</p> <p>Игра «Третий лишний»</p>	ЗУН. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» через гимн. скакалку
83 5			Прыжок в длину с места (совершенствование)	<p>Медленный бег до 6 минут.</p> <p>Бег по дистанции 70–90 м.</p> <p>Совершенствование прыжка в длину с места.</p> <p>Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Прикладное значение легкоатлетических упражнений</p> <p>Игра «Перестрелка».</p>	
84 6			Принять на оценку прыжок в длину с места.	<p>Медленный бег до 7 минут.</p> <p>Бег по дистанции 70–90 м.</p> <p>Принять на оценку прыжок в длину с места.</p> <p>Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Прикладное значение легкоатлетических упражнений</p> <p>Игра в волейбол.</p>	
85 7			Челночный бег 5+20 м.	Медленный бег до 5 минут. Специальные беговые упражнения	
86					ЗУН. Челночный

8				Принять на оценку челночный бег 5+20 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений Игра в волейбол.	бег 5+20 м.
87 9			Развитие скоростных качеств.	Медленный бег до 6 минут. Специальные беговые упражнения Совершенствование бега на 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений Игра в футбол (м), волейбол.	
88 10					
89 11			Развитие скоростных качеств, бег 30 м.	Медленный бег до 5 минут. Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений Подвижные игры.	ЗУН. Бег 30 метров.
90 12			Бег 100 м.	Медленный бег до 7 минут. Специальные беговые упражнения Принять на оценку бег 100 м с низкого старта. Совершенствование подтягивания из вися. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений Игра в волейбол, футбол.	ЗУН. Бег 100 метров. мед. группы: без учета времени.
91 13					
92 14			Эстафетный бег	Медленный бег до 5 минут. Специальные беговые упражнения Передача эстафетной палочки на отрезках 40-50 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений Подвижные игры.	ЗУН. Эстафетный бег
93 15					
94 16			Метание гранаты с разбега	Медленный бег до 5 минут. Специальные беговые упражнения Обучение техники метания гранаты с разбега. Передача эстафетной палочки на отрезках 40-50 м.	
95 17					
96 18					
97 19				Специальные беговые упражнения Принять на оценку метание гранаты с разбега на дальность. Совершенствование	Метание гранаты 500-700 грамм

				подтягивания из виса на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры	
98 20			Бег в течение 6 минут.	Специальные беговые упражнения	ЗУН. Бег в течение 6 минут.
99 21		Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Принять на оценку бег в течении 6 минут. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.			
100 22			Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории.	ЗУН. Подтягивание из виса: М- на высокой перекладине» Д- на низкой.
101 23			Бег по пересеченной местности	Бег 5 минут. Поднимание туловища за 30 секунд. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	ЗУН. Поднимание туловища за 30 секунд.
102 24			Бег 2000, 3000 метров	Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости. Правила поведения в водоёмах, принятие солнечных ванн, домашнее задание на каникулы.	ЗУН. Бег 2000 м и 3000 м на результат.