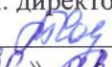


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат № 13,  
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»  
620042, г. Екатеринбург, ул. Республиканская, 1  
тел/факс 330-87-00, internat126@mail.ru

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
 Т.С. Созонтова  
« 30 » августа 2021 г.

Утверждаю  
Директор  
 Т.В. Щербакова  
« 31 » августа 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура

Учитель Малькова Н.А.

Класс 10

Утверждено на заседании МО  
Протокол № 1  
от «24» августа  
Руководитель МО



2021-2022 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе Закона «Об Образовании в РФ», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (17.12.2010); Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, образовательной программы образовательного учреждения, адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. - Москва «Просвещение», 2012 и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

**Целью** образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится, как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю). Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Календарно-тематическое планирование выполнено с некоторыми отступлениями

и добавлениями, вытекающих из особенностей материально-технической базы, сложившихся традиций учебной деятельности, а также особенностей контингента обучающихся.

Календарно-тематическое планирование в 5-10 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол).

Учитывая особенности детей с ограниченными возможностями здоровья, в базовую часть учебного плана внесены ряд дополнений: в раздел «Спортивные игры», кроме волейбола и баскетбола, добавлен настольный теннис.

Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку в данном планировании, переданы на конькобежную подготовку, а элементы единоборств (6 часов в 7 классах и 9 часов в 8-10 классах) переданы на раздел «легкая атлетика, конькобежный спорт».

Часы, предусмотренные программой на разделе «гимнастика» (18 часов) предложено распределить следующим образом: 5-10 классы - гимнастика 9 часов, остальные 9 часов переданы на настольный теннис.

В рабочих планах распределения учебного материала по триместрам в разделах: «Основы знаний», предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний обучающихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ).

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главных задач уроков - развитие двигательных качеств обучающихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Определены система уроков и педагогические средства, обозначены виды деятельности, спрогнозирован уровень усвоения ключевых компетенций, предусмотрены формы контроля.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и III триместрах, рабочим планом предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года.

Для прохождения теоретических сведений выделяется один час урочного времени в каждом триместре или изучается в процессе урока. Предложенное планирование учебной работы с учащимися 5-10 классов подробно раскрывает все задачи физического воспитания, решаемые на уроках физической культуры: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

## Критерии контроля

### **Оценивание:**

По основам (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

### **Методика оценки по физической культуре.**

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности, обучающиеся получают положительную оценку по глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### **Оценка теоретических знаний по ФК**

Оценивания знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

*Метод опроса* применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после перенесения значительных физических нагрузок.

*Программированный метод* заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация* их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы, учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

## ***Оценка техники владения двигательными действиями (умениями и навыками)***

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что дети знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### ***Оценка умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.***

Оценка «5» – обучающий демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» – обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методами наблюдения, опроса, практического выполнения. индивидуально или фронтально во время любой части урока.

# 1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по ФК.

## *Материально-техническое обеспечение*

| № п/п | Наименование   | Имеется в наличии | Необходимо приобрести |
|-------|--|-------------------|-----------------------|
| 1     | Велотренажер   | 2                 |                       |
| 2     | Тренажер для пресса  | 2                 |                       |
| 3     | Кольца баскетбольные   | 2                 |                       |
| 4     | Стенка гимнастическая  | 12                |                       |
| 5     | Турник   | 6                 |                       |
| 6     | Мячи:<br>-волейбольные<br>-баскетбольные<br>-футбольные              | 2<br>10<br>2      | 20<br>10<br>10        |
| 7     | Обручи   | 10                | -                     |
| 8     | Скакалки   | 20                | -                     |
| 9     | Сетка волейбольная   | 8                 | -                     |
| 10    | Мячи набивные 1,2,3 кг   | 4,4,4             | 6,6,6                 |
| 11    | Гири 16 кг   | 1                 | -                     |
| 12    | Маты гимнастические  | 6                 | 5                     |
| 13    | Сетка футбольная   | 2                 | -                     |
| 14    | Гантели  | 28                | -                     |
| 15    | Набор для настольного тенниса  | 4                 | 4                     |
| 16    | Сетка баскетбольная  | 4                 | 0                     |
| 17    | Палки гимнастические   | 10                | 15                    |
| 18    | Стол для настольного тенниса   | 3                 | -                     |
| 19    | Секундомер   | 0                 | 4                     |
| 20    | Насос ножной   | 0                 | 2                     |
| 21    | Лыжи на жестком креплении  | 10                | 25                    |
| 22    | Лыжные ботинки   | 13                | 25                    |
| 23    | Лыжные палки   | 13 (пар)          | 25 (пар)              |
| 24    | Форма спортивная:<br>- баскетбольная<br>-волейбольная<br>-футбольная | 0<br>0<br>11      | 10<br>10<br>0         |
| 25    | Скамейки гимнастические  | 5                 | 0                     |
| 26    | Утяжелители  | по кол-ву детей   |                       |
| 27    | Санки  | 3                 | 2                     |
| 28    | Коньки   | по кол-ву детей   |                       |
| 29    | Фитболы  | 15                |                       |
| 30    | Тренажеры для силовой подготовки                                     | 9                 |                       |

## *Учебно-методическое обеспечение*

Для учащихся пособия и учебники, входящие в предметную линию учебников В.И. Ляха.

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. М.: Просвещение, 2010.

2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов. М.: Просвещение, 2010.

3. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов. М.: Просвещение, 2010.

4. Физическая культура 5-7 кл., под реакцией М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2009.

5. Физическая культура 8-9 кл., под обще редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

6. Физическая культура: учебник для 5 классов / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назаров, Г.С. Шустиков. – Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. – 176 с.: ил.

Методические издания по ФК для учителя.

1. Журналы «Физическая культура в школе».

2. Журнал «Дефектология» №2. Ю.А. Пеганов, А.Г. Спицын. 1998. Ст. «Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышающих школьников».

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Просвещение. Москва. 2012.

4. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2003.

5. Легкая атлетика в школе / под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

6. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. – М., 2005.

7. Макаров А.Н. Легкая атлетика. – М., 1990.

8. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.

9. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2000.

10. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погодаев. «Физкультура и спорт». Москва, 2000.

11. Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта.

12. Основы обучения и воспитания аномальных детей. Под реакцией А.И. Дьячкова; Академия пед. наук. М. Просвещение, 1985.

13. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.

14. Спорт в школе / под ред. И.П. Космина, А.П. Паршикова, Ю.П. Пузыря. – М., 2003.

15. Справочник учителя физической культуры. Г.А. Киселев, С.Б. Киселева. «Учитель». Волгоград, 2008.

16. Урок в современной школе / под ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

17. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

I триместр

| № урока                       | Тема урока               | Тип урока                 | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовленности обучающихся                | Вид контроля                             | Словарь               | Дата проведения                        |
|-------------------------------|--------------------------|---------------------------|--|---|--|-----------------------|--|
| 1                             | 2                        | 3                         | 4  | 5   | 6  | 7                     | 8                                      |
| <b>Легкая атлетика, 15 ч.</b> |                          |                           |  |   |  |                       |  |
| 1                             | Спринтерский бег<br>5 ч. | Вводный                   | Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств                    | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | Текущий                                  | Разгон, ОРУ           | АБВ<br>03.09.21                        |
| 2                             |                          | Совершенствование ЗУН     | Низкий старт 30 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.                         | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта  | Текущий                                  | Спец. беговые         | А 03.09.21<br>Б 07.09.21<br>В 08.09.21 |
| 3                             |                          | Контрольный               | Бег на результат 30 м. эстафетный бег. Развитие скоростных способностей  | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта  | М: 4,6-5,0-5,1<br>Д: 5,2-5,5-5,9         | Финиш, быстрота       | АБ 07.09.21<br>В 08.09.21              |
| 4                             |                          | Контрольный               | Низкий старт до 100 м на результат. Стартовый разгон. Бег по дистанции до 100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | М.: 14,5-14,9-15,5<br>Д.: 16,5-17,0-17,8 | Скорость              | АБВ<br>10.09.21                        |
| 5                             |                          | Контрольный               | Бег на результат 1000 м. Развитие скоростных способностей  | Уметь пробегать 1000 м  | М.: 3,54-4,22-4,23<br>Д.: 4,55-5,43-5,44 | Челнок                | А 10.09.21<br>Б 14.09.21<br>В 15.09.21 |
| 6                             | Прыжок в длину<br>3 ч.   | Изучение нового материала | Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков   | Уметь совершать прыжок в длину с места                          | Текущий                                  | Челночный             | АБ 14.09.21<br>В 15.09.21              |
| 7                             |                          | Комплексный               | Прыжок в длину. Отталкивание. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков                                 | Уметь совершать прыжок в длину, совершать разворот в беге 3x10  | Текущий                                  | Челночный, торможение | АБВ<br>17.09.21                        |
| 8                             |                          | Контрольный               | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.   | Уметь совершать прыжок в длину                                  | М: 211-195-172<br>Д: 191-170-169         | Отталкивание, толчок  | А 17.09.21<br>Б 21.09.21<br>В 22.09.21 |



| 1                             | 2                                      | 3                         | 4   | 5  | 6                                | 7                                       | 8                                      |
|-------------------------------|--|---------------------------|---|--|----------------------------------|---|--|
| 9                             | Метание<br>3 ч.                        | Комплексный               | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь метать мяч на дальность с разбега, тормозить при развороте в беге 3x10 | Текущий                          | ОРУ, челночный                          | АБ 21.09.21<br>В 22.09.21              |
| 10                            |  | Комплексный               | Метание мяча на дальность с 7-8 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие координационных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды                                    | Уметь метать мяч   | Текущий                          | Рекорд                                  | АБВ<br>24.09.21                        |
| 11                            |  | Контрольный               | Челночный бег 3x10 метров на результат. ОРУ. Развитие координационных способностей.   | Уметь тормозить при развороте в беге 3x10                                    | М: 7,2-7,8-8,3<br>Д: 8,4-9,0-9,7 |   |  |
| 12                            | Бег на<br>длинные<br>дистанции<br>4 ч. | Комплексный               | Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике                         | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 м, преодолевать препятствие           | Текущий                          | Координация                             | АБ 28.09.21<br>В 29.09.21              |
| 13                            |  | Совершенствовани<br>е ЗУН | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике                         | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 м, преодолевать препятствие           | Текущий                          | Рекорд,<br>преодоление                  | АБВ<br>01.10.21                        |
| 14                            |  | Совершенствовани<br>е ЗУН | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике                         | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 м, преодолевать препятствие           | Текущий                          | Преодоление                             | А 01.10.21<br>Б 12.10.21<br>В 13.10.21 |
| 15                            |  | Комплексный               | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.  | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 м, преодолевать препятствие           | Текущий                          | Выносливость,<br>препятствие            | АБ 12.10.21<br>В 13.10.21              |
| <b>Спортивные игры, 15 ч.</b> |  |                           |   |  |                                  |   |  |
| 16                            | Баскетбол<br>15 ч.                     | Комбинированный           | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технич. действия         | Текущий                          | Стойка,<br>перемещение,<br>передвижение | АБВ<br>15.10.21                        |
| 17                            |  | Совершенствовани<br>е ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств                   | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технич. действия         | Текущий                          | Перемещение,<br>передвижение            | А 15.10.21<br>Б 19.10.21<br>В 20.10.21 |
| 18                            |  | Совершенствовани<br>е ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.                  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технич. действия         | Текущий                          | Прорыв                                  | АБ 19.10.21<br>В 20.10.21              |

| 1  | 2 | 3                         | 4   | 5  | 6                            | 7                              | 8                                      |
|----|---|---------------------------|---|--|------------------------------|--------------------------------|--|
| 19 |   | Совершенствовани<br>е ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока.<br>Передачи мяча различными способами в движении.<br>Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технич. действия     | Текущий                      | Прорыв, дистанция              | АБВ<br>22.10.21                        |
| 20 |   | Совершенствовани<br>е ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока.<br>Передачи мяча различными способами в движении.<br>Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технич. действия     | Текущий                      | Средний, зона                  | А 22.10.21<br>Б 26.10.21<br>В 27.10.21 |
| 21 |   | Совершенствовани<br>е ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока.<br>Передачи мяча различными способами в движении.<br>Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технич. действия     | Текущий                      | Зонная защита                  | АБ 26.10.21<br>В 27.10.21              |
| 22 |   | Совершенствовани<br>е ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока.<br>Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.   | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                      | Остановка, И.О.                | АБВ<br>29.10.21                        |
| 23 |   | Совершенствовани<br>е ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока.<br>Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.   | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                      | О.С., сопротивление            | А 29.10.21<br>Б 02.11.21<br>В 03.11.21 |
| 24 |   | Комбинированный           | Совершенствование передвижений и остановок игрока.<br>Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники ведения мяча  | Вырывание, выбивание, накрытие | АБ 02.11.21<br>В 03.11.21              |
| 25 |   | Совершенствовани<br>е ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока.<br>Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                      | Вырывание, выбивание, накрытие | АБВ<br>05.11.21                        |
| 26 |   | Совершенствовани<br>е ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока.<br>Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи мяча | Тактика, техника               | А 05.11.21<br>Б 09.11.21<br>В 10.11.21 |

| 1  | 2 | 3                         | 4   | 5  | 6                              | 7                                      | 8                         |
|----|---|---------------------------|---|--|--------------------------------|--|---------------------------|
| 27 |   | Совершенствовани<br>е ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока.<br>Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.<br>Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).<br>Развитие скоростных качеств.                               | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                        | Тактика, техника, заслон               | АБ 09.11.21<br>В 10.11.21 |
| 28 |   | Совершенствовани<br>е ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока.<br>Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.<br>Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок.<br>Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                        | Вырывание, выбивание, накрытие, заслон | АБВ<br>12.11.21           |
| 29 |   | Совершенствовани<br>е ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока.<br>Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.<br>Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок.<br>Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники броска в прыжке | Заслон, сопротивление нападению        | А 12.11.21                |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс  
II триместр

| № урока                | Тема урока | Тип урока                 | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовленности обучающихся                         | Вид контроля | Речевой материал                       | Дата проведения                        |
|------------------------|------------|---------------------------|---|--|--------------|--|--|
| 1                      | 2          | 3                         | 4   | 5  | 6            | 7                                      | 8                                      |
| <b>Спортивные игры</b> |            |                           |   |  |              |  |  |
| 29                     | Баскетбол  | Совершенствовани<br>е ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий      | Нападение, заслон                      | Б 23.11.21<br>В 24.11.21               |
| 30                     |            | Совершенствовани<br>е ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий      | Нападение, заслон                      | АБ 23.11.21<br>В 24.11.21              |
| 31                     |            |                           | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств |  |              | Вырывание, выбивание, накрытие, броска | АБВ<br>26.11.21                        |
| 32                     |            | Совершенствовани<br>е ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий      | Нападение, заслон                      | А 26.11.21<br>Б 30.11.21<br>В 01.12.21 |

| 1                       | 2                                 | 3   | 4   | 5   | 6  | 7                                      | 8                                      |
|-------------------------|-----------------------------------|---|---|---|--|--|--|
| 33                      |                                   | Совершенство вание ЗУН  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия                          | Оценка техники выполнения штрафного броска | Заслон, нападение, зонная защита       | АБ 30.11.21<br>В 01.12.21              |
| <b>Гимнастика, 9 ч.</b> |                                   |   |   |   |  |  |  |
| 34                      | Висы и упоры, строевые упражнения | Комбинированный   | Инструкция по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых качеств.   | Уметь выполнять строевые приемы, угол в упоре   |  | Колонна, вис, угол, упор               | АБВ<br>03.12.21                        |
| 35                      |                                   | Совершенство вание ЗУН  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых качеств.   | Уметь выполнять строевые приемы, элементы на гимн. уголках  |  | Колонна, вис, угол, упор               | А 03.12.21<br>Б 07.12.21<br>В 08.12.21 |
| 36                      |                                   | Совершенство вание ЗУН  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых качеств.  | Уметь выполнять строевые приемы, подтягивание на перекладине                                      |  | Подтягивание, вис                      | АБ 07.12.21<br>В 08.12.21              |
| 37                      |                                   | Совершенство вание ЗУН  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине.  | Уметь выполнять строевые приемы, комплекс ОРУ   |  | Перекладина                            | АБВ<br>10.12.21                        |
| 38                      |                                   | Совершенство вание ЗУН  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых качеств.  | Уметь выполнять строевые приемы, подтягивание на результат  |  | Перекладина                            | А 10.12.21<br>Б 14.12.21<br>В 15.12.21 |
| 39                      |                                   | Совершенство вание ЗУН  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине.  | Уметь выполнять строевые приемы   |  | Лазание, помощь                        | АБ 14.12.21<br>В 15.12.21              |
| 40                      |                                   | Совершенство вание ЗУН  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силовых качеств.   | Уметь выполнять стр. приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату |  | Лазание, помощь                        | АБВ<br>17.12.21                        |
| 41                      | Совершенство вание ЗУН            | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину   |   | ОРУ  | А 17.12.21<br>Б 21.12.21<br>В 22.12.21 |  |

| 1                                | 2      | 3               | 4   | 5   | 6      | 7                     | 8                                      |
|----------------------------------|--------|-----------------|---|---|--------|-----------------------|--|
| 42                               |        | Учетный         | Подтягивание на перекладине. Лазание по гимнастической стенке на скорость. ОРУ на месте   | Уметь выполнять стр. приемы, лазать по гимн. стенке, подтяг-ие на рез-тат | 11-9-7 | Перекладина           | АБ 21.12.21<br>В 22.12.21              |
| <b>Настольный теннис, 6 ч.</b>   |        |                 |   |   |        |                       |  |
| 43                               |        | Комплексный     | ТБ и правила поведения на уроках настольного тенниса. История настольного тенниса. Правила игры и судейства   | Знать правила игры  |        | Реакция               | АБВ<br>24.12.21                        |
| 44                               |        | Комплексный     | Правила игры и судейства. Техника ударов по мячу: накат, подрезка, топ-спин   | Знать правила игры, уметь судить  |        | Накат, подсечка       | А 24.12.21<br>Б 28.12.21<br>В 29.12.21 |
| 45                               |        | Комплексный     | Способы удержания ракетки. Техника ударов по мячу. Учебно-тренировочные игры. Развитие ловкости и координационных способностей  | Уметь играть по правилам, судить  |        |                       | АБ 28.12.21<br>В 29.12.21              |
| 46                               |        | Комплексный     | Совершенствование техники подачи мяча: «бумеранг», «косой удар». Учебно-тренировочные игры. Развитие ловкости и быстроты реакции  | Уметь играть по правилам  |        | «бумеранг»            | АБ 11.01.22<br>В 12.01.22              |
| 47                               |        | Комплексный     | Техника подачи мяча «бумеранг». Совершенствование техники подачи мяча «косой удар». Техника ударов по мячу: накат, подрезка, топ-спин. Учебно-тренировочные игры. Развитие скоростных качеств | Играть по правилам с применением изученных приемов                        |        | «бумеранг»            | А 14.01.22<br>Б 11.01.22<br>В 12.01.22 |
| 48                               |        | Контрольный     | Техника всех видов подач мяча. Техника ударов по мячу. Учебно-тренировочные игры на результат.  | Знать правила игры и судейства  |        |                       | АБВ<br>14.01.22                        |
| <b>Конькобежный спорт, 18 ч.</b> |        |                 |   |   |        |                       |  |
| 49                               | Коньки | Комбинированный | Инструктаж по ТБ и правилам поведения на катке. ОРУ. Восстановление навыков катания: СПУ в помещении без коньков и на коньках; СПУ га коньках на льду   | Уметь выполнять двухопорное скольжение                                    |        | Полозья               | АБ 18.01.22<br>В 19.01.22              |
| 50                               |        | Комбинированный | Повторение навыков скольжения отталкивания по прямой и повороту. Техника старта. Правила падений. Техническое катание 4-5 кругов. Подвижные игры. Произвольное катание                        | Знать все виды безопасного падения  |        | Полозья, произвольный | А 21.01.22<br>Б 18.01.22<br>В 19.01.22 |
| 51                               |        | Комбинированный | Требования учебной программы, правила безопасного катания на льду, профилактика травматизма. Катание на координацию. Развитие быстроты  | Координированное катание  |        |                       | АБВ<br>21.01.22                        |
| 52                               |        | Комбинированный | Катание по беговой дорожке 6-7 кругов. Совершенствование техники бега по прямой с маховыми движениями двух рук и одной (4-6 раз по 50-60 м)   | Работа рук  |        |                       | АБ 25.01.22<br>В 26.01.22              |

| 1  | 2 | 3               | 4   | 5  | 6       | 7                         | 8                                      |
|----|---|-----------------|---|--|---------|---------------------------|--|
| 53 |   | Комбинированный | Совершенствование техники бега по повороту: в центре поля по повороту малого радиуса; по «восьмерке», вход в поворот (разбег – вход в поворот – прохождение поворота с маховым движением правой руки). Техника падений. | Уметь выполнять вход в поворот, техника падения    |         | Радиус, мах               | А 28.01.22<br>Б 25.01.22<br>В 26.01.22 |
| 54 |   | Комбинированный | Техника старта: шеренгами 2 раза по 30-40 м, в парах 2 раза по 70-80 м. эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Подвижные игры. Произвольное катание   | Старт, стартовый разгон                            | Текущий | Шеренга, произвольный     | АБВ<br>28.01.22                        |
| 55 |   | Комбинированный | Катание группами по 4-5 человек «гуськом» 2 раза по 3 круга. Повторение техники старта и стартового разгона: шеренгами 3-4 раза по 30-40 м и в парах 2 раза по 50-60 м с отработкой входа в поворот                     | Старт, стартовый разгон                            |         | АБ 01.02.22<br>В 02.02.22 |  |
| 56 |   | Контрольный     | Техническое катание 4-5 кругов. Бег на время по дистанции 100 м. Катание в равномерном темпе.   | Бег 100 м  |         | Темп                      | А 04.02.22<br>Б 01.02.22<br>В 02.02.22 |
| 57 |   | Контрольный     | Катание по беговой дорожке 8-10 кругов. Специальная настройка. Тестирование в беге на 150 м. длительное катание в равномерном темпе. Оценка техники катания. Подвижные игры   | Бег с максимальной скоростью                       |         | Произвольный              | АБВ<br>04.02.22                        |
| 58 |   | Комбинированный | Катание на координацию. Совершенствование перехода при смене дорожек. Развитие скоростной выносливости. Произвольное катание  | Уметь кататься в полной координации                |         |                           | АБ 08.02.22<br>В 09.02.22              |
| 59 |   | Комбинированный | Техническое катание 6-8 кругов. Специальная настройка. Повторное пробегание отрезка в 100 м со старта. Эстафеты с бегом по прямой и по кругу  | Уметь выполнять вход в поворот                     |         | Техника                   | А 11.02.22<br>Б 08.02.22<br>В 09.02.22 |
| 60 |   | Комбинированный | Катание на координацию. Совершенствование стартового разбега и входа в поворот. Развитие скоростной выносливости  | Уметь выполнять вход в поворот                     |         | Технический               | АБВ<br>11.02.22                        |
| 61 |   | Комбинированный | Техническое катание 6 кругов. Специальная настройка. Тестирование в беге на 300 м в парах. Разучивание комбинаций из упражнений простого катания на коньках. Подвижные игры   | Уметь бегать на время                              |         |                           | АБ 15.02.22<br>В 16.02.22              |
| 62 |   | Комбинированный | Катание на координацию. Совершенствование входа в поворот и выхода из поворота, бег переходной прямой. Развитие скоростной выносливости   | Уметь выполнять вход в поворот и выход из поворота |         |                           | А 18.02.22<br>Б 15.02.22<br>В 16.02.22 |
| 63 |   | Комбинированный | Техническое катание 6 кругов. Специальная настройка. Тестирование в беге на 500 м. Разучивание комбинаций из упражнений простого катания на коньках. Подвижные игры   | Катание в полной координации                       |         |                           | АБВ<br>18.02.22                        |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### III триместр

| № урока                    | Тема урока | Тип урока             | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовленности обучающихся                          | Вид контроля | Речевой материал     | Дата проведения                        |
|----------------------------|------------|-----------------------|--|---|--------------|----------------------|--|
| 1                          | 2          | 3                     | 4  | 5   | 6            | 7                    | 8                                      |
| <b>Конькобежный спорт,</b> |            |                       |  |   |              |                      |  |
| 64                         |            | Комбинированный       | Катание на координацию. Совершенствование стартового разбега и входа в поворот. Развитие скоростной выносливости   | Координированное катание  | Текущий      |                      | АБ 01.03.22<br>В 02.03.22              |
| 65                         |            | Комбинированный       | Катание на координацию. Совершенствование входа в поворот и выхода из поворота, бег по переходной прямой. Произвольное катание   | Уметь выполнять вход в поворот и выход из поворота                        |              | Переход              | А 04.03.22<br>Б 01.03.22<br>В 02.03.22 |
| 66                         |            | Комбинированный       | Катание группами по 4-5 человек «гуськом» 2 раза по 5 кругов со сменой лидера. Специальная настройка. Подвижные игры   | Катание в полной координации  |              |                      | АБВ<br>04.03.22                        |
| 67                         |            | Комбинированный       | Техническое катание 4-5 кругов. Развитие специальной выносливости: длительное катание в равномерном темпе до 12 кругов.  | Катание длительное время  |              | Техника, равномерный | АБ 11.03.22<br>В 09.03.22              |
| 68                         |            | Комбинированный       | Катание на координацию. Совершенствование катания по прямой и повороту. Развитие скоростной выносливости   | Уметь выполнять вход в поворот и выход из поворота                        |              |                      | А 11.03.22<br>Б 15.03.22<br>В 09.03.22 |
| 69                         |            | Комбинированный       | Катание на координацию. Комбинация из упражнений простого катания на коньках   | Координированное катание  |              | Комбинация           | АБ 15.03.22<br>В 11.03.22              |
| 70                         |            | Комбинированный       | Разминка: катание 4-5 кругов; специальная настройка. Совершенствование комбинаций из упражнений простого катания на коньках  | Координированное катание  |              | Комбинация           | АБ 18.03.22<br>В 16.03.22              |
| 71                         |            | Комбинированный       | Самостоятельная разминка. Соревнования на технику исполнения комбинаций из упражнений простого катания на коньках. Подвижные игры  | Координированное катание  |              |                      | А 18.03.22<br>Б 22.03.22<br>В 16.03.22 |
| <b>Спортивные игры</b>     |            |                       |  |   |              |                      |  |
| 72                         | Волейбол   | Комплексный           | Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |              | Нападающий           | АБ 22.03.22<br>В 18.03.22              |
| 73                         |            | Совершенствование ЗУН | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.  | Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тех. действия        |              | Позиция              | АБ 25.03.22<br>В 23.03.22              |



| 1  | 2 | 3                      | 4  | 5   | 6   | 7                      | 8                                      |
|----|---|------------------------|--|---|---|------------------------|--|
| 74 |   | Совершенство вание ЗУН | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                   | Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |   | Координация            | А 25.03.22<br>Б 29.03.22<br>В 23.03.22 |
| 75 |   | Совершенство вание ЗУН | Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |   | Инструкция, инструктаж | АБ 29.03.22<br>В 25.03.22              |
| 76 |   | Совершенство вание ЗУН | Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |   | Координация            | АБ 01.04.22<br>В 30.03.22              |
| 77 |   | Совершенство вание ЗУН | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.                                 | Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |   | Нападение – нападающий | А 01.04.22<br>Б 05.04.22<br>В 30.03.22 |
| 78 |   | Совершенство вание ЗУН | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                   | Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |   | Нападение – нападающий | АБ 05.04.22<br>В 01.04.22              |
| 79 |   | Совершенство вание ЗУН | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра                                  | Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |   | Зона – зонная защита   | АБ 08.04.22<br>В 06.04.22              |
| 80 |   | Совершенство вание ЗУН | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координации                                      | Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест | Зона – зонная защита   | А 08.04.22<br>Б 19.04.22<br>В 06.04.22 |
| 81 |   | Совершенство вание ЗУН | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.                                 | Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |   | Комбинация             | АБ 19.04.22<br>В 08.04.22              |

| 1                      | 2               | 3                         | 4   | 5  | 6   | 7 | 8                                      |
|------------------------|-----------------|---------------------------|---|--|---|---|--|
| 82                     |                 | Комплексный               | Комбинация из передвижений и остановка игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия          | Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест |   | АБ 22.04.22<br>В 20.04.22              |
| 83                     |                 | Совершенствовани<br>е ЗУН | Комбинация из передвижений и остановка игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия          |   |   | А 22.04.22<br>Б 26.04.22<br>В 20.04.22 |
| 84                     |                 | Совершенствовани<br>е ЗУН | Комбинация из передвижений и остановка игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия          |   |   | АБ 26.04.22<br>В 22.04.22              |
| 85                     |                 | Совершенствовани<br>е ЗУН | Комбинация из передвижений и остановка игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия          |   |   | АБ 29.04.22<br>В 27.04.22              |
| 86                     |                 | Совершенствовани<br>е ЗУН | Комбинация из передвижений и остановка игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия          |   |   | А 29.04.22<br>В 27.04.22               |
| <b>Легкая атлетика</b> |                 |                           |   |  |   |   |  |
| 87                     | Бег,<br>метание | Совершенствовани<br>е ЗУН | Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность с места   | Уметь бежать в равномерном темпе до 10 минут, преодолевать препятствия, метать мяч |   |   | А 06.05.22<br>Б 22.04.22<br>В 29.04.22 |
| 88                     |                 | Комплексный               | Метание из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель                          |   |   | АБВ<br>06.05.22                        |

| 1  | 2                                | 3                      | 4  | 5  | 6  | 7 | 8                                      |
|----|----------------------------------|------------------------|--|--|--|---|--|
| 89 | Спринтерский бег, прыжок в длину | Совершенство вание ЗУН | Бег 15 минут. Метание мяча с разбега с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике   | Уметь бежать в равномерном темпе до 15 минут   |  |   | А 13.05.22<br>Б 06.05.22<br>В 11.05.22 |
| 90 |                                  | Совершенство вание ЗУН | Бег 20 минут. Метание мяча 150 г на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.   | Уметь бежать в равномерно темп 15 минут  |  |   | АБ 13.05.22<br>В 11.05.22              |
| 91 |                                  | Комплексный            | Бег 30 м на результат. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом                                 | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта на результат              | М: 4,6-5,0-5,1<br>Д: 5,2-5,5-5,9             |   | АБ 17.05.22<br>В 13.05.22              |
| 92 |                                  | Комплексный            | Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3x10 на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | Уметь выполнять поворот при челночном беге, прыгать в длину с места                      | Бег 3x10<br>М: 7,2-7,8-8,3<br>Д: 8,4-9,0-9,7 |   | А 20.05.22<br>Б 17.05.22<br>В 18.05.22 |
| 93 |                                  | Комплексный            | Бег по дистанции до 1000 м. Финиширование. Прыжок в длину с места на результат. Бег 3x10. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.                     | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в длину с места | М: 211-195-172<br>Д: 191-170-169             |   | АБ 20.05.22<br>В 18.05.22              |
| 94 |                                  | Комплексный            | Низкий старт 100 м. Бег по дистанции 1000 м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений   | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта                          | М: 13,5-14,0-14,3<br>Д: 16,5-17,0-17,8       |   | АБВ<br>20.05.22                        |
| 95 |                                  | Комплексный            | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков   |  |  |   | А 20.05.22<br>Б 24.05.22<br>В 25.05.22 |
| 96 |                                  | Учетный                | Бег на результат 1000 м. Развитие скоростных способностей  | Уметь пробегать 1000 м   | М: 3,54-4,22-4,23<br>Д: 4,55-5,43-5,44       |   | АБ 24.05.22<br>В 25.05.22              |

## Результаты выполнения программы

---

---

---

---

---