

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б.Ольбинского»
141300 г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, дом 30А

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия
имени И.Б. Ольбинского»
О.Г. Филимонова
Приказ от 31.08.2022г. №262
Протокол педагогического совета
от 29.08.2022г. №1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ
10 КЛАСС

Составитель:
Карелина Л.Л., учитель
физической культуры высшей
квалификационной категории

Сергиев Посад
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализуемый стандарт:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Используемый УМК: Физическая культура 10 – 11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2018.

Используемая авторская программа: Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М., Просвещение, 2018

Календарно-тематическое планирование предусматривает на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе 102 часа.

Гимназический компонент реализуется за счет реализации деятельностного подхода в учебном процессе:

- самостоятельная работа учащихся с источниками и литературой;
- сопоставление и анализ информации;
- тематические сообщения, рефераты, исследования в области физической культуры и спорта.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметным результатом изучения предмета «Физическая культура» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, обобщать, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации; умение устанавливать причинно-следственные связи; размышлять, рассуждать и делать выводы;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- использовать мобилизацию сил и волевой саморегуляции в ходе приобретения опыта коллективного взаимодействия и при подготовке к нему.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Применять методы наблюдения, экспериментирования, моделирования, систематизации учебного материала, выявления известного и неизвестного при решении различных учебных задач;
- выполнять творческие задачи, не имеющие однозначного решения;
- Пользоваться различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- умение самостоятельно ставить новые учебные задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;
- оценивать свои учебные достижения, поведение, черты характера с учетом мнения других людей;
- слушать собеседника и вести диалог; участвовать в коллективном обсуждении, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты изучения курса обеспечивают успешное обучение на следующей ступени общего образования и отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки.

Занимающийся научится:

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 профессионально-прикладной 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 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 самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- Контроль индивидуального физического развития и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Приёмы 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	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине Прыжок в длину с места, см.	10 раз 215	14 раз 170
К выносливости	Кроссовый бег на 1 км	04 мин 20 с	04 мин 50 с

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Физическая подготовленность:

- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (табл. 1)

Таблица 1

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и < 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и > 4,3	6,1 и < 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и > 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16 17	8,2 и < 8,1	8,0-7,7 7,9 - 7,5	7,3 и > 7,2	9,7 и < 9,6	9,4-9,0 9,3-8,8	8,4 и > 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16 17	180 и < 190	195-210 205-220	230 и > 240	160 и < 160	170-190 170-190	210 и > 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14 15	1100 и > 1100	1300-1400 1300-1400	1500 1500	900 900	1050-1200 1050-1200	1300 и > 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14 15	5 и < 5	9 – 12 9 – 12	15 и > 15	7 и < 7	12 – 14 – 12 – 14	20 и > 20
6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине (юн)	14 15	4 и < 5	6 – 7 7 – 8	11 и > 12			
		На низкой перекладине (дев)	14 15				6 и < 6	13 – 15 – 13 – 15	18 и > 18

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 10 КЛАССЕ

Социокультурные основы:

10 класс. 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.

Психолого-педагогические основы:

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных

типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы:

10 класс. 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.

Приемы саморегуляции:

10 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол:

10 класс. 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:

10 класс. 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 волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики:

10 класс. 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.

Легкая атлетика:

10 класс. 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.

Общая физическая подготовка:

10 класс. Особенности физической подготовки. Основные элементы тактики при длительном беге. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях общей

физической подготовкой. Правила проведения самостоятельных занятий. Дозирование нагрузки.

Элементы единоборств:

10 класс. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Страховка и самостраховка во время занятий.

Порядок и объём изучения программного материала в учебном году:

10 «АБ» класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные полугодия		Объём за год
		I	II	
1.	Базовая часть	32 ч.	55 ч.	87 ч.
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры.		18	18 ч.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	9	9	18 ч.
1.4	Лёгкая атлетика	11	10	21 ч.
1.5	Лыжная или кроссовая подготовка		18	18 ч.
1.6	Элементы единоборств			
1.7	Плавание			
2.	Вариативная часть	26	1	27 ч.
2.1.2	Спортивные игры. Баскетбол.	26		26 ч.
2.1.3	Гимнастика		1	1ч
ИТОГО:		46 ч.	56 ч.	102 ч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 часа в неделю –102 часа

10 класс

2022-2023 уч. г.

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Организационно-методические указания для занятий с детьми подготовительной группы.
		планируемая	фактическая	
	Легкая атлетика (12 часов)			Проведение закаливания, диетотерапии, соблюдение рационального режима дня и двигательного режима. Занятия по общей программе физического воспитания, но с возможной задержкой сдачи соответствующих нормативов. Рекомендуемые занятия в физкультурно-оздоровительных группах общей физической подготовки, прогулки, игры и спортивные развлечения. Участие в соревнованиях — за дополнительным разрешением врача. Ввести комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний.
1.	Спринтерский (низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80 м, эстафетный бег, спец. беговые упражнения, инструктаж по ТБ).	03.09		
2.	Спринтерский (низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80 м, эстафетный бег, спец. беговые упражнения).	03.09		
3.	Спринтерский, (низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80 м, финиширование, эстафетный бег, спец. беговые упражнения)	08.09		
4.	Спринтерский, (низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80 м, финиширование, эстафетный бег, спец. беговые упражнения)	10.09		
5.	Спринтерский бег (бег на результат 100 м, спец. беговые упражнения, эстафеты).	10.09		
6.	Прыжок в длину (прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание, челночный бег).	15.09		
7.	Прыжок в длину (прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание, челночный бег).	17.09		
8.	Прыжок в длину (прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание, челночный бег).	17.09		
9.	Прыжки в длину (прыжок в длину на результат, развитие скоростно-силовых качеств).	22.09		
10.	Метание мяча и гранаты (метание мяча и гранаты из различных положений, челночный бег, развитие скоростно-силовых качеств).	24.09		
11.	Метание мяча и гранаты (метание мяча и гранаты из различных положений, челночный бег, развитие скоростно-силовых качеств).	24.09		
12.	Метание гранаты (метание гранаты на дальность, ОРУ, развитие скоростно-силовых качеств).	29.09		
	Кроссовая подготовка (вариативная часть 9 часов)			

13.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий, бег под гору, спец. беговые упражнения, спорт. игры).	01.10	<p>Заболевания с нарушением зрения. <u>Рекомендуется:</u> Специальные упражнения для укрепления мышц глаза Бег в медленном темпе Прогулки на лыжах. Упражнения на растягивание Туризм Циклические плавные упражнения, не предъявляющие больших требований к органам зрения, дыхательные упражнения . <u>Ограничено:</u> Плавание Велосипед Настольный теннис <u>Противопоказано:</u> Резкие перемещения тела Большая нагрузка на зрительный анализатор Упражнение головой вниз Поднятие тяжестей Прыжки Упражнения силового характера с задержкой дыхания Упражнения с напряжением зрительного анализатора</p> <p>Заболевания мочеполовой системы. <u>Рекомендуется:</u> Выполнение ОРУ через 3-3,5 часа после приема пищи Подвижные игры Специальные упражнения для создания благоприятных условий для перистальтики и</p>
14.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий, бег под гору, спец. беговые упражнения, спорт. игры).	01.10	
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 21 минут, преодоление горизонтальных препятствий, бег под гору, спец. беговые упражнения, спорт. игры).	06.10	
16.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 22 минут, преодоление горизонтальных препятствий, бег под гору, развитие выносливости, спорт. игры).	08.10	
17.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 23 минут, преодоление горизонтальных препятствий, бег в гору, развитие выносливости, спорт. игры)	08.10	
18.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 24 минут, преодоление горизонтальных препятствий, бег в гору, развитие выносливости, спорт. игры)	20.10	
19.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, бег в гору, развитие выносливости, спорт. игры)	22.10	
20.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, бег в гору, развитие выносливости, спорт. игры)	22.10	
21.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (бег 3000 м (м) и 2000 м (д) на результат, развитие выносливости)	27.10	
Гимнастика (18 часов)			
22.	Висы и упоры (правила ТБ, повороты в движении, ОРУ на месте, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (м), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д)).	29.10	
23.	Висы и упоры (повороты в движении, ОРУ на месте, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (м), толчком двух ног вис углом (д)).	29.10	
24.	Висы и упоры (повороты в движении, ОРУ на месте, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (м), толчком двух ног вис углом (д)).	03.11	
25.	Висы и упоры (повороты в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по четыре, подтягивания на перекладине, подъем переворотом (м), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д)).	05.11	
26.	Висы и упоры (повороты в движении,	05.11	

27.	перестроения из колонны по одному в колонну по восемь, подтягивания на перекладине, подъем переворотом (м), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д)). Висы и упоры (повороты в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по восемь, подтягивания на перекладине, подъем переворотом (м), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д)).	10.11	<p>опорожнения желчного пузыря в исходном положении лежа на спине, на правом и левом боку, упоре стоя на коленях.</p> <p>Упражнения в расслаблении мышц поясничной области</p> <p><u>Ограниченно:</u> Участие в эстафетах, спортивных играх Интенсивные, длительные большие нагрузки.</p> <p>Специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса Терренкур Бег трусцой Плавание, гребля Прогулки на лыжах Катание на велосипеде</p> <p><u>Противопоказано:</u> Упражнения вызывающие сотрясение внутренних органов.</p> <p>Упражнения с отягощениями</p> <p>Упражнения на статическое напряжение мышц</p> <p>Подскоки</p> <p>Переохлаждение</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Нервно-психическое переутомление</p> <p>Выполнение упражнений при появлении болей в брюшной полости, ухудшении самочувствия.</p> <p>Упражнения силового характера на мышцы брюшного пресса Интенсивные статические нагрузки.</p>
28.	Висы и упоры (повороты в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по восемь, подъем переворотом, лазание по канату в два приема без помощи ног (м), упор присев на одной ноге, лазание по канату в два приема (д)).	12.11	
29.	Висы и упоры (повороты в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь, подъем переворотом, лазание по канату без помощи ног (м), упор присев на одной ноге, лазание по канату в два приема (д)).	12.11	
30.	Висы и упоры (повороты в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь, подъем переворотом, лазание по канату без помощи ног (м), упор присев на одной ноге, лазание по канату в два приема (д)).	17.11	
31.	Висы и упоры (подтягивание на перекладине, лазание по канату на скорость (м), выполнение комбинации на разновысоких брусьях (д)).	19.11	
32.	Акробатика, опорный прыжок (длинный кувырок через препятствие в 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад из стойки на руках (м), сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д)).	19.11	
33.	Акробатика, опорный прыжок (длинный кувырок через препятствие в 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад из стойки на руках (м), сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д)).	01.12	
34.	Акробатика, опорный прыжок (длинный кувырок через препятствие в 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад из стойки на руках (м), сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д)).	03.12	
35.	Акробатика, опорный прыжок (длинный кувырок через препятствие в 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад из стойки на руках (м), длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д)).	03.12	
36.	Акробатика, опорный прыжок (длинный кувырок через препятствие в 90 см, стойка на	08.12	

37.	руках с помощью, кувырок назад из стойки на руках (м), длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д)). Акробатика, опорный прыжок (комбинации из разученных элементов, прыжки в глубину, опорный прыжок через коня (м), комбинации из разученных элементов, прыжки в глубину, опорный прыжок через козла (д)).	10.12	<p>Заболевания Опорно-двигательной системы <u>Рекомендуется</u> Плавание – брас на груди с удлиненной паузой скольжения Гребля Прогулки на лыжах Индивидуально подобранные корректирующие упражнения Укрепление мышечного корсета Общеразвивающие упражнения в положении разгрузки позвоночника (стоя в коленно-кистевом положении, лежа на: животе, спине, боку) Упражнения на расслабление и координацию Дыхательные упражнения Упражнения на вытяжение и расслабление Различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на наружном своде стопы) Упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника (наклоны, скручивания, повороты). Висы с расслабленной спиной <u>Ограничено</u> Осевая нагрузка на позвоночник Пассивные упражнения для больных суставов <u>Противопоказано</u> Прыжки</p>
38.	Акробатика, опорный прыжок (комбинации из разученных элементов, прыжки в глубину, опорный прыжок через коня (м), комбинации из разученных элементов, прыжки в глубину, опорный прыжок через козла (д)).	10.12	
39.	Акробатика, опорный прыжок (комбинации из разученных элементов, прыжки в глубину, опорный прыжок через коня (м), комбинации из разученных элементов, прыжки в глубину, опорный прыжок через козла (д)).	15.12	
Спортивные игры (44 часа)			
Волейбол (22 часа)			
40.	Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача в парах с шагом, прием мяча двумя снизу, прямой нападающий удар позиционное нападение, учебная игра, ТБ на уроках).	17.12	
41.	Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача в парах с шагом, прием мяча двумя снизу, прямой нападающий удар позиционное нападение, учебная игра).	17.12	
42.	Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача в парах с шагом, прием мяча двумя снизу, прямой нападающий удар позиционное нападение, учебная игра).	22.12	
43.	Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача в парах с шагом, прием мяча двумя снизу, прямой нападающий удар, позиционное нападение, учебная игра).	24.12	
44.	Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача в шеренгах со сменой мест, прием мяча снизу двумя руками, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3-ю зону, учебная игра).	24.12	
45.	Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача в шеренгах со сменой мест, прием мяча снизу двумя руками, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3-ю зону, учебная игра).	12.01	
46.	Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача в шеренгах	14.01	

47.	со сменой мест, прием мяча снизу двумя руками, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3-ю зону, учебная игра).	19.01	<p>Индивидуальные асимметричные упражнения</p> <p>Упражнения, фиксирующие позвоночник в его искривлении</p> <p>Упражнения, сопровождающиеся болезненностью и выраженной защитной реакцией в виде рефлекторного напряжения мышц</p> <p>Прыжки в длину и в высоту</p> <p>Поднятие тяжестей</p> <p>Двигательные действия, связанные с асимметричными позами, неравномерными нагрузками</p> <p><i>Заболевание нервной системы</i></p> <p><u>Рекомендуется</u></p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>Обучение основным приемам сохранения правильной осанки в различных бытовых ситуациях и при физических нагрузках</p> <p>Упражнения на улучшение подвижности в суставах</p> <p>Формирование мышечного корсета</p> <p><u>Ограниченно:</u></p> <p>Осевая нагрузка на позвоночник</p> <p>Действия факторов, способных спровоцировать заболевания позвоночника</p> <p>Прыжки</p> <p>Подъем и переноска тяжестей</p>
48.	Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча снизу двумя руками, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 4-ю зону, одиночное блокирование, прием мяча от сетки).	21.01	
49.	Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча снизу двумя руками, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 4-ю зону, одиночное блокирование, прием мяча от сетки).	21.01	
50.	Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча снизу двумя руками, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 4-ю зону, одиночное блокирование, прием мяча от сетки).	26.01	
51.	Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча снизу двумя руками, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 4-ю зону, одиночное блокирование, прием мяча от сетки).	28.01	
52.	Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча снизу двумя руками, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 4-ю зону, одиночное блокирование, прием мяча от сетки).	28.01	
53.	Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в тройках, прием мяча снизу двумя руками, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 4-ю зону, одиночное блокирование, прием мяча от сетки).	02.02	
54.	Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча снизу двумя руками, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 4-ю зону, одиночное блокирование, прием мяча от сетки).	04.02	
55.	Волейбол (комбинации из передвижений и	04.02	


56.	остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча снизу двумя руками, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 4-ю зону, одиночное блокирование, прием мяча от сетки). Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча снизу двумя руками, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 4-ю зону, одиночное блокирование, прием мяча от сетки).	09.02		Статические повороты на 15 – 45° без дополнительной опоры и наклоны туловища Полувисы и висы Упражнения из исходного положения лежа и колено-кистевом положении Кроссы Плавание и упражнения в воде
57.	Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча снизу двумя руками, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 4-ю зону, одиночное блокирование, прием мяча от сетки).	11.02		<u>Противопоказано:</u> Упражнения для мышц шеи на сопротивление Упражнения с отягощениями
58.	Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча снизу двумя руками, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 4-ю зону, одиночное блокирование, прием мяча от сетки).	11.02		Активные движения головой Резкие старты и остановки
59.	Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в тройках, прием мяча снизу двумя руками, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 4-ю зону, одиночное блокирование, прием мяча от сетки).	16.02		Спортивные игры Физические упражнения при остром болевом синдроме
60.	Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в тройках, прием мяча снизу двумя руками, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 4-ю зону, одиночное блокирование, прием мяча от сетки).	18.02		Резкие подскоки Резкие наклоны туловища
61.	Волейбол (комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в тройках, прием мяча снизу двумя руками, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 4-ю зону, одиночное блокирование, прием мяча от сетки).	18.02		Заболевания мочеполовой системы. <u>Рекомендуется:</u> Выполнение ОРУ через 3-3,5 часа после приема пищи <u>Ограниченно:</u> Участие в эстафетах, спортивных играх Интенсивные, длительные большие нагрузки.
62.	Баскетбол (22 часа) Баскетбол (совершенствование передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении одной рукой от плеча, быстрый прорыв 2x1, инструктаж по ТБ).	02.03		Специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
63.	Баскетбол (совершенствование передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении одной рукой от плеча, быстрый прорыв 2x1).	04.03		Дыхательные упражнения Терренкур Бег трусцой Плавание, гребля
64.	Баскетбол (совершенствование передвижений и	04.03		Прогулки на

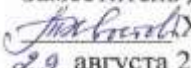
65.	остановок игрока, передача мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении одной рукой от плеча, быстрый прорыв 2х1). Баскетбол (совершенствование передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении одной рукой от плеча, быстрый прорыв 3х2).	09.03		лыжах Катание на велосипеде Подвижные игры Специальные упражнения для создания благоприятных условий для перистальтики и опорожнения желчного пузыря в исходном положении лежа на спине, на правом и левом боку, упоре стоя на коленях.
66.	Баскетбол (совершенствование передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении одной рукой от плеча, быстрый прорыв 3х2).	11.03		Упражнения в расслаблении мышц поясничной области
67.	Баскетбол (совершенствование передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита 2х3).	11.03		<u>Противопоказано:</u> Упражнения вызывающие сотрясение внутренних органов.
68.	Баскетбол (совершенствование передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита 2х3).	16.03		Упражнения с отягощениями
69.	Баскетбол (совершенствование передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита 2х3).	18.03		Упражнения на статическое напряжение мышц
70.	Баскетбол (совершенствование передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита 3х2).	18.03		Подскоки
71.	Баскетбол (совершенствование передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита 2х1х2).	23.03		Переохлаждение
72.	Баскетбол (совершенствование передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита 2х1х2).	25.03		Спортивные игры Нервно-психическое переутомление
73.	Баскетбол (совершенствование передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита 2х1х2).	25.03		Выполнение упражнений при появлении болей в брюшной полости, ухудшении самочувствия.
74.	Баскетбол (совершенствование передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, зонная защита 2х1х2).	30.03		Упражнения силового характера на мышцы брюшного пресса Интенсивные статические нагрузки.
75.	Баскетбол (совершенствование передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, зонная защита 2х1х2).	01.04		
76.	Баскетбол (совершенствование передвижений и	01.04		Учащиеся должны уметь: выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в соответствии с состоянием здоровья)

	остановок игрока, передача мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, индивидуальные действия в защите).			и характером протекания болезни);
77.	Баскетбол (совершенствование передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, индивидуальные действия в защите, нападение через заслон).	13.04		• выполнять индивидуально подобранные комплексы «производственной гимнастики» (по выбору — для умственной или физической деятельности);
78.	Баскетбол игрока, передача мяча различными способами в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита 2х1х2).	15.04		• выполнять комплекс упражнений аутогенной тренировки;
79.	Баскетбол игрока, передача мяча различными способами в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита 2х1х2).	15.04		• выполнять индивидуально подобранную композицию ритмической гимнастики (девушки);
80.	Баскетбол (совершенствование передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, зонная защита 2х1х2).	20.04		• выполнять индивидуально подобранный комплекс упражнений атлетической гимнастики (в системе оздоровительных занятий по формированию телосложения) на развитие отдельно взятых мышечных групп (юноши).
81.	Баскетбол игрока, передача мяча различными способами в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита 2х1х2).	22.04		Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых.
82.	Баскетбол (совершенствование передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, индивидуальные действия в защите).	22.04		Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и
83.	Баскетбол (совершенствование передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, индивидуальные действия в защите, нападение через заслон).	27.04		
	Кроссовая подготовка (вариативная часть 9 часов)			
84.	Бег по пересеченной местности, (бег 22 минут, бег под гору, преодоление горизонтальных препятствий, спец. беговые упражнения, спортивные игры).	29.04		
85.	Бег по пересеченной местности, (бег 23 минут, бег под гору, преодоление горизонтальных препятствий, спец. беговые упражнения,	29.04		

86.	спортивные игры). Бег по пересеченной местности (бег 23 минут, бег в гору, преодоление вертикальных препятствий прыжком, спец. беговые упражнения, спортивные игры).	04.05		причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.
87.	Бег по пересеченной местности (бег 25 минут, бег в гору, преодоление вертикальных препятствий прыжком, спец. беговые упражнения, спортивные игры).	06.05		
88.	Бег по пересеченной местности (бег 25 минут, бег в гору, преодоление вертикальных препятствий прыжком, спец. беговые упражнения, спортивные игры).	06.05		
89.	Бег по пересеченной местности (бег 25 минут, бег в гору, преодоление вертикальных препятствий прыжком, спец. беговые упражнения, спортивные игры).	11.05		
90.	Бег по пересеченной местности (бег 25 минут, бег в гору, преодоление вертикальных препятствий прыжком, спец. беговые упражнения, спортивные игры).	13.05		
91.	Бег по пересеченной местности (бег 26 минут, бег в гору, преодоление вертикальных препятствий прыжком, спец. беговые упражнения, спортивные игры).	13.05		
92.	Бег 2000 м (д), 3000 м (м). Развитие выносливости. Спортивные игры.	18.05		
	Легкая атлетика (10 часов)			
93.	Спринтерский бег, прыжок в высоту (низкий старт 30м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-90 м, спец. беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств).	20.05		
94.	Спринтерский бег, прыжок в высоту (низкий старт 30м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-90 м, спец. беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств).	20.05		
95.	Спринтерский бег, прыжок в высоту (низкий старт 30м, бег по дистанции 70-90 м, финиширование, челночный бег, развитие скоростно-силовых качеств).	25.05		
96.	Спринтерский бег, прыжок в высоту (низкий старт 30м, бег по дистанции 70-90 м, финиширование, челночный бег, развитие скоростно-силовых качеств).	25.05		
97.	Спринтерский бег (низкий старт 30 м, бег по дистанции 70-90 м, финиширование, челночный бег).	27.05		
98.	Метание мяча и гранаты (метание мяча на дальность с 5-6 шагов, челночный бег, развитие скоростно-силовых качеств).			
99.	Метание мяча и гранаты (метание мяча на дальность с 5-6 шагов, челночный бег, развитие			

100.	скоростно-силовых качеств). Метание мяча и гранаты (метание гранаты из различных положений, челночный бег, развитие скоростно-силовых качеств).			
101.	Прыжок в высоту (прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега, подбор разбега и отталкивание, челночный бег).			
102.	Прыжок в высоту (прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега, подбор разбега и отталкивание, челночный бег).			

Согласовано на заседании ШМО
учителей естественно-научного цикла
 /Н.В.Марлынова/
Протокол №1
от «16» августа 2022г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 Хвостова Т.В.
29 августа 2022г.