

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №232  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
от «28» августа 2020 г.  
Протокол № 1



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ №232  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Н.А. Прокофьева  
Приказ № 98  
«28» августа 2020 г.

**Рабочая программа  
по учебному предмету**

**«физическая культура»**

название учебного предмета

для 10 класса Б параллели

3 часа в неделю (всего 102 часов)

**Составитель программы:**  
Глаголева Людмила Владимировна  
учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

## Пояснительная записка

Рабочая программа по иностранному языку (английский) на базовом уровне для 10б класса разработана:

- с учетом требований федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования
- на основе Положения о рабочей программе в ГБОУ СОШ № 232
- на основе авторской комплексной программы по физической культуре Ляха В.И. «Просвещение» 2012

### **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:**

Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (приказ МО РФ № 1089 от 05.03.2004 года «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (с изменениями на 23 июня 2015 года))

Авторской комплексной программы воспитания учащихся 1-11 классов доктора педагогических наук В.И.Ляха, Просвещение, 2012

ООП ООО ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (приказ от 19.06.2020 № 76);

Учебного плана основного общего образования (ФГОС ООО) 5-9 классы ГБОУ СОШ № 232 на 2020-2021 учебный год (приказ от 19.06.2020 № 76);

Годового календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 232 на 2020-2021 учебный год (приказ от 19.06.2020 № 76);

Данная программа соответствует учебнику «Физическая культура 10-11» для 10 класса общеобразовательных учреждений В.И. Лях, Просвещение, 2018.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение иностранного языка (английский) в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели).

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы *Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012г.*

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Данный учебный предмет имеет своей **целью:**

***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.***

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

### Учебно-тематический план

| <b>Распределение учебного времени на различные виды программного материала 10а класс.</b> |            |                         |                   |                   |                   |
|---|------------|-------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|   | <b>Год</b> | <b>1 четверть</b>       | <b>2 четверть</b> | <b>3 четверть</b> | <b>4 четверть</b> |
| <b>Базовая часть</b>  | 92 час.    |                         |                   |                   |                   |
| Основы знаний о физической культуре.  |            | <b>В процессе урока</b> |                   |                   |                   |
| Легкоатлетические упражнения.   | 34 час.    | 15 час.                 |                   |                   | 16 час.           |
| Гимнастика с элементами акробатики.   | 10 час.    |                         | 14 час.           |                   |                   |
| Спортивные игры.  | 30 час.    |                         |                   | 20 час.           |                   |
| Кроссовая подготовка  | 18 час.    |                         |                   |                   |                   |
| <b>Вариативная часть.</b> Атлетическая гимнастика. О.Ф.П.                                 | 10 час.    | 9 час.                  | 10 час.           | 10 час.           | 8 час.            |
| <b>Итого</b>  | 102 час.   | 24 час.                 | 24 час.           | 30 час.           | 24 час.           |

| <b>Контрольно-измерительные материалы 10а класс.</b> |   |  |
|--|---|--|
| <b>№</b>   | <b>Контрольные материалы</b>                          | <b>Контрольные нормативы</b>           |
| <b>1</b>   | Бег 100м.сек.   | м.15.5-14.9-14.5 д.17.8-17.0-16.5      |
| <b>2</b>   | Бег 3000м-м. 2000м.-д.мин.                            | м.16.00-15.00-13.30 д.10.30-10.00-9.30 |
| <b>3</b>   | Прыжки в длину с места. см.                           | м185-200-220 д.160-170-185             |
| <b>4</b>   | Акробатическая связка.                                | на овладение техникой.                 |
| <b>5</b>   | Подтягивание в висе-м. в висе лежа-д.                 | м.10-12-14 д.10-13-15                  |
| <b>6</b>   | Штрафные броски.                                      | на овладение техникой.                 |
| <b>7</b>   | Броски в кольцо после ведения.                        | на овладение техникой.                 |
| <b>8</b>   | Прием и передачи в парах(вол-ол.)                     | на овладение техникой.                 |
| <b>9</b>   | Подачи верхняя прямая, нижняя прямая.(волейбол)       | на овладение техникой.                 |
| <b>10</b>  | Наклон вперед из положения сидя. см.                  | м.8-10-12 д.10-12-14                   |
| <b>11</b>  | Поднимание туловища из положения лежа за30сек.кол-во. | м.19-20-26 д.15-20-25                  |
| <b>12</b>  | Челночный бег 3х10мсек.                               | м.8.5-8.0-7.7 д.9.5-9.3-8.5            |
| <b>13</b>  | Прыжки ч/з скакалку за 1мин.кол-во раз.               | 110-125-140 -м. Д.115-130-145          |
| <b>14</b>  | Отжимание в упоре лежа. кол-во.                       | м.20-25-30 д.10-15-20                  |
| <b>15</b>  | Прыжки в длину с разбега. см.                         | м.340-400-440 д.300-340-375            |

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- 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;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;  
владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;  
-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;  
-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;  
-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;



знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и

координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### *Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.**

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.**

#### Место учебного предмета в учебном плане

На изучение физкультуры в 10а классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели).

### Календарно-тематическое планирование 10а класс

«ТБ» - техника безопасности

«ОРУ» - общеразвивающие упражнения

| № урока  | Дата                         |      | Место проведения урока | Количество часов | Содержание урока  | Требование к результатам (предметные и метапредметные) |                           |
|--|------------------------------|------|------------------------|------------------|---|--|---------------------------|
|  | План                         | Факт |                        |                  |   | Учащийся научится                                      | Учащийся сможет научиться |
| <b>I четверть. Легкая атлетика, кроссовая подготовка., Подвижные игры и эстафеты - 24 ч.</b> |                              |      |                        |                  |   |  |                           |
| 1  | Первая неделя<br>03.09-08.09 |      | Спортзал               | 1                | Техника безопасности на уроках л/а. и кроссовой подготовки. | Знать правила т/б                                      | Выполнять т/б.            |
| 2  |                              |      | Никольский             | 1                | Бег 3x500м.   | Совершенствовать                                       | Выполнить задание         |

|    |                                 |  |                 |   |  |   |  |
|----|---------------------------------|--|-----------------|---|--|---|--|
|    |                                 |  | сад.            |   |  | технику бега на средние дистанции.                  | с максимальной скоростью..                   |
| 3  |                                 |  | Никольский сад. | 1 | Кроссовая подготовка.                    | Выполнять задания.                                  | Развивать физические качества                |
| 4  | Вторая неделя<br>10.09-15.09    |  | Никольский сад. | 1 | Бег в среднем темпе 1500м.               | Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. | Выполнить задание с максимальной скоростью.. |
| 5  |                                 |  | Никольский сад. | 1 | Бег 1000м.на результат.                  | Пробежать дистанцию на оценку.                      | Выполнить задание с максимальной скоростью.. |
| 6  |                                 |  | Никольский сад. | 1 | Кроссовая подготовка.                    | Выполнять задания.                                  | Развивать физические качества                |
| 7  | Третья неделя<br>17.09-22.09    |  | Никольский сад. | 1 | Бег в среднем темпе 2000м.               | Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. | Пробегать с максимальной скоростью.          |
| 8  |                                 |  | Никольский сад. | 1 | Бег в среднем темпе 2000м-Д.<br>3000м-М. | Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. | Пробегать с максимальной скоростью.          |
| 9  |                                 |  | Никольский сад. | 1 | Кроссовая подготовка.                    | Выполнять задания.                                  | Развивать физические качества                |
| 10 | Четвертая неделя<br>24.09-29.09 |  | Никольский сад. | 1 | Бег 2000м-Д.<br>3000м.-М.                | Пробежать дистанцию. развивать выносливость.        | Пробегать с максимальной скоростью.          |
| 11 |                                 |  | Никольский сад. | 1 | Метание мяча на дальность.               | Совершенствовать технику метания мяча.              | Развивать ловкость и меткость                |
| 12 |                                 |  | Никольский сад. | 1 | Метание мяча на дальность.               | Совершенствовать технику метания мяча.              | Развивать ловкость и меткость                |
| 13 | Пятая неделя<br>01.10-06.10     |  | Никольский сад. | 1 | Метание мяча на дальность.               | Выполнить метание мяча на оценку.                   | Выполнять метание на максимальную длину.     |
| 14 |                                 |  | Спортзал        | 1 | Кроссовая подготовка.                    | Выполнять задания.                                  | Развивать физические качества                |
| 15 |                                 |  | Спортзал        | 1 | Прыжки в длину с места.                  | Совершенствовать технику прыжков в длину с места..  | Выполнить прыжок на максимальную длину       |
| 16 | Шестая неделя<br>08.10-13.10    |  | Спортзал        | 1 | Прыжки в длину с места.                  | Совершенствовать технику прыжков в длину с места..  | Выполнить прыжок на максимальную длину       |

|    |                               |  |          |   |  |   |                                     |
|----|-------------------------------|--|----------|---|--|---|-------------------------------------|
| 17 |                               |  | Спортзал | 1 | Прыжки в длину с места.                        | Выполнить прыжок на оценку                  | Выполнять с максимальной скоростью. |
| 18 |                               |  | Спортзал | 1 | Кроссовая подготовка.                          | Выполнять задания.                          | Развивать физические качества       |
| 19 | Седьмая неделя<br>15.10-20.10 |  | Спортзал | 1 | Выход со старта. Челночный бег 6x10            | Совершенствовать технику выхода со старта.  | Выполнять с максимальной скоростью. |
| 20 |                               |  | Спортзал | 1 | Стартовый разгон. Челночный бег 10x10          | Совершенствовать стартовый разгон           | Выполнять с максимальной скоростью. |
| 21 |                               |  | Спортзал | 1 | Финиширование. Челночный бег 10x10.            | Совершенствовать технику финиширование      | Выполнять с максимальной скоростью. |
| 22 | Восьмая неделя<br>22.10-27.10 |  | Спортзал | 1 | Челночный бег 3x10.                            | Выполнить задание на оценку                 | Выполнять с максимальной скоростью. |
| 23 |                               |  | Спортзал | 1 | Кроссовая подготовка.                          | Выполнять задания.                          | Развивать физические качества       |
| 24 |                               |  | Спортзал | 1 | Бег 6мин. Упражнения с набивными мячами 2-3кг. | Развивать выносливость и силовые качества.. | Развивать физические качества       |

**II четверть. Гимнастика с элементами акробатики., О.Ф.П и Подвижные игры - 24 ч.**

|    |                               |  |          |   |  |                                      |                                     |
|----|-------------------------------|--|----------|---|--|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 25 | Девятая неделя<br>05.11-10.11 |  | Спортзал | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики и атлетической гимнастики.         | Знать правила т/б.                   | Выполнять правила т/б.              |
| 26 |                               |  | Спортзал | 1 | Ранее изученные элементы акробатики.   | Совершенствовать технику выполнения. | Развивать физические качества..     |
| 27 |                               |  | Спортзал | 1 | Комплекс атлетической гимнастики.  | Выполнит задание комплекса.          | Развивать физические качества..     |
| 28 | Десятая неделя<br>12.11-17.11 |  | Спортзал | 1 | Длинный кувырок вперед через препятствие-Ю. сед углом, стойка на лопатках-Д. | Совершенствовать технику выполнения. | Развивать физические качества..     |
| 29 |                               |  | Спортзал | 1 | Длинный кувырок вперед через препятствие-Ю. сед углом, стойка на лопатках-Д. | Выполнить задание на оценку.         | Выполнить задание технически верно. |
| 30 |                               |  | Спортзал | 1 | Комплекс атлетической гимнастики.  | Выполнит задание комплекса.          | Развивать физические качества..     |
| 31 | Одиннадцатая                  |  | Спортзал | 1 | Стойка на голове и руках-Ю. Наклон   | Выполнить акробатические             | Выполнить технически                |

|    |  |  |          |   |  |  |                                    |
|----|--|--|----------|---|--|--|------------------------------------|
|    | неделя<br>19.11-<br>24.11                  |  |          |   | назад стоя на коленях-Д. О.Ф.П.                                      | задания.   | правильно.                         |
| 32 |  |  | Спортзал | 1 | Стойка на голове и руках-Ю. Наклон назад стоя на коленях-Д. О.Ф.П.   | Выполнить акробатические задания.  | Выполнить технически правильно.    |
| 33 |  |  | Спортзал | 1 | Акробатическая связка из ранее изученных элементов.                  | Выполнить акробатические задания.  | Выполнить технически правильно.    |
| 34 |  |  | Спортзал | 1 | Комплекс атлетической гимнастики.                                    | Выполнит задание комплекса.  | Развивать физические качества..    |
| 35 | Двенадцатая<br>неделя<br>26.11-<br>01.12   |  | Спортзал | 1 | Акробатическая связка из ранее изученных элементов.                  | Выполнить акробатические задания.  | Выполнить технически правильно.    |
| 36 |  |  | Спортзал | 1 | Акробатическая связка из ранее изученных элементов.                  | Выполнить акробатическую связку.   | Выполнить технически правильно.    |
| 37 |  |  | Спортзал | 1 | Комплекс атлетической гимнастики.                                    | Выполнит задание комплекса.  | Развивать физические качества..    |
| 38 | Тринадцатая<br>неделя<br>03.12-<br>08.12   |  | Спортзал | 1 | Лазанье по канату без помощи ног-Ю. Упражнения на гибкость-Д. О.Ф.П. | Выполнить акробатические задания.  | Выполнить технически правильно.    |
| 39 |  |  | Спортзал | 1 | Лазанье по канату без помощи ног-Ю. Упражнения на гибкость-Д. О.Ф.П. | Научится лазать по канату без помощи ног. Развивать гибкость.                          | Выполнять четко и быстро.          |
| 40 |  |  | Спортзал | 1 | Комплекс атлетической гимнастики.                                    | Выполнит задание комплекса.  | Развивать физические качества..    |
| 41 | Четырнадцатая<br>неделя<br>10.12-<br>15.12 |  | Спортзал | 1 | Упражнения ритмической гимнастики. Прыжки через скакалку.            | Выполнять элементы ритмической гимнастики. Выполнить максимальное количество прыжков.. | Выполнять четко и последовательно. |
| 42 |  |  | Спортзал | 1 | Упражнения ритмической гимнастики. Прыжки через скакалку.            | Выполнять элементы ритмической гимнастики. Выполнить максимальное количество прыжков.. | Выполнять четко и последовательно. |
| 43 | Пятнадцатая                                |  | Спортзал | 1 | Комплекс   | Выполнять задание  | Развивать                          |

|    |   |  |          |   |   |  |                                       |
|----|---|--|----------|---|---|--|---------------------------------------|
|    | тая<br>неделя<br>17.12-<br>22.12              |  |          |   | атлетической<br>гимнастики.                 | комплекса.                                     | физические<br>качества..              |
| 44 |   |  | Спортзал | 1 | Комплекс<br>атлетической<br>гимнастики.     | Выполнять задание<br>комплекса.                | Развивать<br>физические<br>качества.. |
| 45 |   |  | Спортзал | 1 | Комплекс<br>атлетической<br>гимнастики.     | Выполнять задание<br>комплекса.                | Развивать<br>физические<br>качества.. |
| 46 | Шестнадц<br>атая<br>неделя<br>24.12-<br>29.12 |  | Спортзал | 1 | Упражнения с<br>набивными<br>мячами. О.Ф.П. | Выполнять<br>задание.                          | Развивать<br>физические<br>качества.. |
| 47 |   |  | Спортзал | 1 | Кроссовая<br>подготовка.                    | Выполнять задание<br>кроссовой<br>подготовки.. | Развивать<br>физические<br>качества.. |
| 48 |   |  | Спортзал | 1 | Кроссовая<br>подготовка.                    | Выполнять задание<br>кроссовой<br>подготовки.. | Развивать<br>физические<br>качества.. |

### III четверть. Спортигры: баскетбол 10 ч. Волейбол 10 ч. Подвижные игры 10 ч.

|    |  |  |          |   |   |  |  |
|----|--|--|----------|---|---|--|--|
| 49 | Семнадца<br>тая<br>неделя<br>14.01-<br>19.01   |  | Спортзал | 1 | Техника<br>безопасности на<br>уроках спортивных<br>игр. | Знать правила т/б.   | Выполнять<br>правила т/б.                    |
| 50 |  |  | Спортзал | 1 | Правила игры в<br>баскетбол.<br>Штрафные броски.        | Знать правила<br>игры.<br>Совершенствовать<br>технику бросков. | Использовать<br>полученные<br>навыки в игре. |
| 51 |  |  | Спортзал | 1 | Штрафные броски.<br>Броски после<br>ведения.            | Совершенствовать<br>технику бросков.                           | Использовать<br>полученные<br>навыки в игре. |
| 52 | Восемнад<br>цатая<br>неделя<br>21.01-<br>26.01 |  | Спортзал | 1 | Штрафные броски.<br>Броски после<br>ведения.            | Совершенствовать<br>технику бросков.                           | Использовать<br>полученные<br>навыки в игре. |
| 53 |  |  | Спортзал | 1 | Игра по<br>упрощённым<br>правилам.                      | Играть по<br>правилам.   | Использовать<br>полученные<br>навыки в игре. |
| 54 |  |  | Спортзал | 1 | Тактические<br>действия в игре.                         | Выполнять<br>тактические<br>действия в игре..                  | Использовать<br>полученные<br>навыки в игре. |
| 55 | Девятнад<br>цатая<br>неделя<br>28.01-<br>02.02 |  | Спортзал | 1 | Тактические<br>действия в игре.                         | Выполнять<br>тактические<br>действия в игре..                  | Использовать<br>полученные<br>навыки в игре. |
| 56 |  |  | Спортзал | 1 | Игра по<br>упрощённым<br>правилам.                      | Выполнять правила<br>игры.                                     | Использовать<br>полученные<br>навыки в игре. |
| 57 |  |  | Спортзал | 1 | Игра по<br>упрощённым<br>правилам.                      | Выполнять правила<br>игры.                                     | Использовать<br>полученные<br>навыки в игре. |
| 58 | Двадцата<br>я неделя<br>04.02-<br>09.02        |  | Спортзал | 1 | Игра по<br>упрощённым<br>правилам.                      | Выполнять правила<br>игры.                                     | Использовать<br>полученные<br>навыки в игре. |
| 59 |  |  | Спортзал | 1 | Теоретические<br>сведения. Правила                      | Знать правила игры<br>в волейбол.                              | Использовать<br>полученные                   |

|    |  |          |   |  |   |  |
|----|--|----------|---|--|---|--|
|    |  |          |   | игры в волейбол.   |   | знания в игре.                         |
| 60 |  | Спортзал | 1 | Прием и передача мяча в парах, тройках Нижняя прямая подача.                             | Совершенствовать передачи мяча и нижнюю подачу.       | Использовать полученные навыки в игре. |
| 61 | Двадцать первая неделя<br>11.02-16.02    | Спортзал | 1 | Двухсторонняя игра.  | Играть по правилам.                                   | Использовать полученные навыки в игре. |
| 62 |  | Спортзал | 1 | Прием и передача 2-я руками снизу. Нижняя прямая подача.                                 | Совершенствовать передачи мяча и нижнюю подачу.       | Использовать полученные навыки в игре. |
| 63 |  | Спортзал | 1 | Прием и передача 2-я руками снизу, сверху через сетку<br>Передача во встречных колоннах. | Совершенствовать передачи мяча.                       | Использовать полученные навыки в игре. |
| 64 | Двадцать вторая неделя<br>18.02-23.02    | Спортзал | 1 | Двухсторонняя игра.  | Играть по правилам.                                   | Использовать полученные навыки в игре. |
| 65 |  | Спортзал | 1 | Прием и передача мяча снизу, сверху в парах  | Совершенствовать передачи мяча.                       | Использовать полученные навыки в игре. |
| 66 |  | Спортзал | 1 | Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.                                      | Совершенствовать прием мяча после подачи.             | Использовать полученные навыки в игре. |
| 67 | Двадцать третья неделя<br>25.02-02.03    | Спортзал | 1 | Подачи верхняя прямая, нижняя прямая по зонам.   | Совершенствовать подачи мяча.                         | Использовать полученные навыки в игре. |
| 68 |  | Спортзал | 1 | Двухсторонняя игра.  | Играть по правилам.                                   | Использовать полученные навыки в игре. |
| 69 |  | Спортзал | 1 | Передача в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар.                                   | Совершенствовать нападающий удар и передачу в прыжке. | Использовать полученные навыки в игре. |
| 70 | Двадцать четвертая неделя<br>04.03-09.03 | Спортзал | 1 | Передача в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар.                                   | Совершенствовать нападающий удар и передачу в прыжке. | Использовать полученные навыки в игре. |
| 71 |  | Спортзал | 1 | Передача в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар.                                   | Совершенствовать нападающий удар и передачу в прыжке. | Использовать полученные навыки в игре. |
| 72 |  | Спортзал | 1 | Двухсторонняя игра.  | Играть по правилам.                                   | Использовать полученные навыки в игре. |
| 73 | Двадцать пятая неделя<br>11.03-          | Спортзал | 1 | Игровые комбинации в нападении. Игра   | Совершенствовать технические и тактические навыки в   | Использовать полученные навыки в игре. |



|  |                                       |            |   |  |  |   |
|--|---------------------------------------|------------|---|--|--|---|
|  | 16.03                                 |            |   |  | нападении.   |   |
| 74   |                                       | Спортзал   | 1 | Игровые комбинации в нападении. Игра   | Совершенствовать технические и тактические навыки в нападении. | Использовать полученные навыки в игре.  |
| 75   |                                       | Спортзал   | 1 | Двухсторонняя игра.  | Играть по правилам.  | Использовать полученные навыки в игре.  |
| 76   | Двадцать шестая неделя<br>18.03-23.03 | Спортзал   | 1 | Игровые комбинации в защите.   | Совершенствовать технические и тактические навыки в защите.    | Использовать полученные навыки в игре.  |
| 77   |                                       | Спортзал   | 1 | Игровые комбинации в защите.   | Совершенствовать технические и тактические навыки в защите.    | Использовать полученные навыки в игре.  |
| 78   |                                       | Спортзал   | 1 | Двухсторонняя игра.  | Играть по правилам.  | Выполнять быстро и четко.               |
| <b>IV четверть. Легкая атлетика и кроссовая подготовка., Эстафеты и подвижные игры - 24 ч.</b> |                                       |            |   |  |  |   |
| 79   | Двадцать седьмая неделя               | Спортзал   | 1 | Техника безопасности на уроках л/а. и кроссовой подготовке.                  | Знать правила т/б.   | Выполнять правила т/б.                  |
| 80   |                                       | Спортзал   | 1 | Прыжки в длину с разбега. Сочетание различной длины разбега с отталкиванием. | Выполнять прыжок в длину с различной длины разбега.            | Выполнить прыжок на максимальную длину. |
| 81   |                                       | Спортзал   | 1 | Работа рук и ног в фазе полета   | Правильно сочетать работу рук и ног в фазе полета.             | Выполнить прыжок на максимальную длину. |
| 82   | Двадцать восьмая неделя               | Спортзал   | 1 | Кроссовая подготовка.  | Выполнять задание.   | Развивать физические качества           |
| 83   |                                       | Спортзал   | 1 | Прыжок в длину с разбега   | Правильно подобрать разбег и выполнить прыжок.                 | Выполнить прыжок на максимальную длину. |
| 84   |                                       | Спортзал   | 1 | Прыжок в длину с разбега   | Выполнить задание на оценку.                                   | Выполнить прыжок на максимальную длину. |
| 85   | Двадцать девятая неделя               | Спортзал   | 1 | Кроссовая подготовка.  | Выполнять задание.   | Развивать физические качества           |
| 86   |                                       | Спортзал   | 1 | Низкий старт. Бег 3x60.  | Совершенствовать выход с низкого старта..                      | Развить физические качества.            |
| 87   |                                       | Никольский | 1 | Стартовый разгон.  | Совершенствовать   | Выполнять                               |

|            |                           |                 |   |                              |   |   |
|------------|---------------------------|-----------------|---|------------------------------|---|---|
|            |                           | сад.            |   | Бег 3x60.                    | стартовый разгон..                                  | быстро и четко.                             |
| <b>88</b>  | Тридцатая неделя          | Никольский сад. | 1 | Финиширование.<br>Бег 2x100м | Совершенствовать технику бега на 100м..             | Выполнить задание с максимальной скоростью. |
| <b>89</b>  |                           | Никольский сад. | 1 | Кроссовая подготовка.        | Выполнять задания.                                  | Развивать физические качества               |
| <b>90</b>  |                           | Никольский сад. | 1 | Бег 100м.                    | Совершенствовать технику бега на 100м..             | Выполнить задание с максимальной скоростью. |
| <b>91</b>  | Тридцать первая неделя    | Никольский сад. | 1 | Повторный бег 3x500м         | Совершенствовать технику бега на средние дистанции. | Выполнить задание с максимальной скоростью. |
| <b>92</b>  |                           | Никольский сад. | 1 | Повторный бег 3x500м         | Совершенствовать технику бега на средние дистанции. | Выполнить задание с максимальной скоростью. |
| <b>93</b>  |                           | Никольский сад. | 1 | Кроссовая подготовка.        | Выполнять задание                                   | Выполнять быстро и четко.                   |
| <b>94</b>  | Тридцать вторая неделя    | Никольский сад. | 1 | Бег до 15мин.                | Совершенствовать технику бега на средние дистанции. | Выполнить задание с максимальной скоростью. |
| <b>95</b>  |                           | Никольский сад. | 1 | Бег 2000м-Д. 3000м.-Ю        | Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. | Пробежать без остановок.                    |
| <b>96</b>  |                           | Никольский сад. | 1 | Кроссовая подготовка.        | Выполнять задание                                   | Развивать физические качества.              |
| <b>97</b>  | Тридцать третья неделя    | Никольский сад. | 1 | Бег 2000м-Д. 3000м.-Ю        | Пробежать дистанцию.                                | Выполнить задание с максимальной скоростью. |
| <b>98</b>  |                           | Никольский сад. | 1 | Бег 2000м-Д. 3000м.-Ю        | Пробежать дистанцию на результат.                   | Выполнить задание с максимальной скоростью. |
| <b>99</b>  |                           | Никольский сад. | 1 | Кроссовая подготовка.        | Выполнять задание.                                  | Развивать физические качества.              |
| <b>100</b> | Тридцать четвертая неделя | Никольский сад. | 1 | Бег 3000м-Д 5000м-Ю.         | Пробежать дистанцию.                                | Развивать физические качества.              |
| <b>101</b> |                           | Никольский сад. | 1 | Бег 3000м-Д 5000м-Ю.         | Пробежать дистанцию.                                | Развивать физические качества.              |
| <b>102</b> |                           | Никольский сад. | 1 | Кроссовая подготовка.        | Выполнять задание                                   | Пробежать дистанцию.                        |

