

**СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №3**

Согласовано  
зам. Директора по УВР

\_\_\_\_\_ Измайлова Л.Х.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Утверждаю  
Директор СОШ №3

\_\_\_\_\_ Точиева А.У.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022.

**Календарно - тематическое планирование  
уроков физической культуры  
на 2022/2023 учебный год.**

**10 класс**

**Учитель: Нальгиев А.Р.**

**Количество часов:**

- ✓ На учебный год: 105
- ✓ В неделю: 3

	Практика	Вид спорта
1 четверть	27	легкая атлетика
2 четверть	24	гимнастика
3 четверть	30	спортивные игры
4 четверть	24	легкая атлетика
Итого	105	

**Планирование составлено на основе:**

- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

**Учебник:** Лях, В. И. Физкультура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2012 г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **10 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **105 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/ п	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Питание и питьевой режим
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»
9.	Приглашение в Олимпийский мир
10	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты
11	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений
12	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений
13	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека
14	Что лежит в основе отказа от вредных привычек
15	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода
16	Современные системы физических упражнений
17	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению
18	Порядок составления комплекса утренней гимнастики
19	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости
20	Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему
21	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний
22	Двигательный режим
23	Основные формы занятий физической культурой
24	Звезды советского и российского спорта
25	Поведение в экстремальных ситуациях
26	Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ДЛЯ **10** КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	51	27			24
3	Спортивные игры	30				
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
	Всего часов:	105	27	24	30	24

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	27		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	27		
1	1	<i>Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
2	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
3	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.</i>	1		
4	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
5	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
6	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.</i>	1		
7	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
8	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
9-10	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.</i>	2		
11-12	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2		
13-14	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.</i>	2		
15-16	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2		
17-18	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2		
19-20	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2		
21-22	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2		
23-24	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.</i>	2		
25-26	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2		
27	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		

II ЧЕТВЕРТЬ			24		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24		
28	1	<i>ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
29	2	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
30	3	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
31	4	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.</i>	1		
31	5	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
33	6	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
34	7	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.</i>	1		
35	8	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.</i>	1		
36	9	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
37	10	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
38	11	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.</i>	1		
39	12	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
40	13	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
41	14	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
42	15	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.</i>	1		
43	16	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
44	17	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
45	18	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
46	19	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.</i>	1		
47	20	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.</i>	1		
48	21	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
49	22	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
50	23	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.</i>	1		

		<i>Упражнения на бревне.</i>			
51	24	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		

		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>		
		<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>16</b>		
52	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1		
53	2	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
54	3	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
55	4	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
56	5	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
57	6	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
58	7	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
59	8	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая	1		

		подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
60	9	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
61	10	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
62	11	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
63	12	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
64-65	13	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
66-67	14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
<b>БАСКЕТБОЛ</b>			<b>14</b>		
68	17	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.</i>	1		
69	18	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.</i>	1		
70	19	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.</i>	1		
71	20	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра.</i>	1		
72	21	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.</i>	1		
73	22	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.</i>	1		

74	23	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.</i>	1		
75	24	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.</i>	1		
76	25	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.</i>	1		
77	26	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.</i>	1		
78	27	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.</i>	1		
79	28	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1		
80	29	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.</i>	1		
81	30	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.</i>	1		

		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>24</b>		
82	1	<i>ТБ на уроках ЛАТЛЕТИКИ. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м</i>	1		
83	2	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.</i>	1		
84	3	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
85	4	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
86-87	5-6	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м</i>	2		
88-89	7-8	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.</i>	2		
90-91	9-10	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2		
92-93	11-12	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2		
94-95	13-14	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м</i>	2		
96-97	15-16	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2		
98-99	17-18	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2		
100-101	19-20	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2		
102-103	21-22	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2		
104-105	23-24	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2		


## ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

### По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но

быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

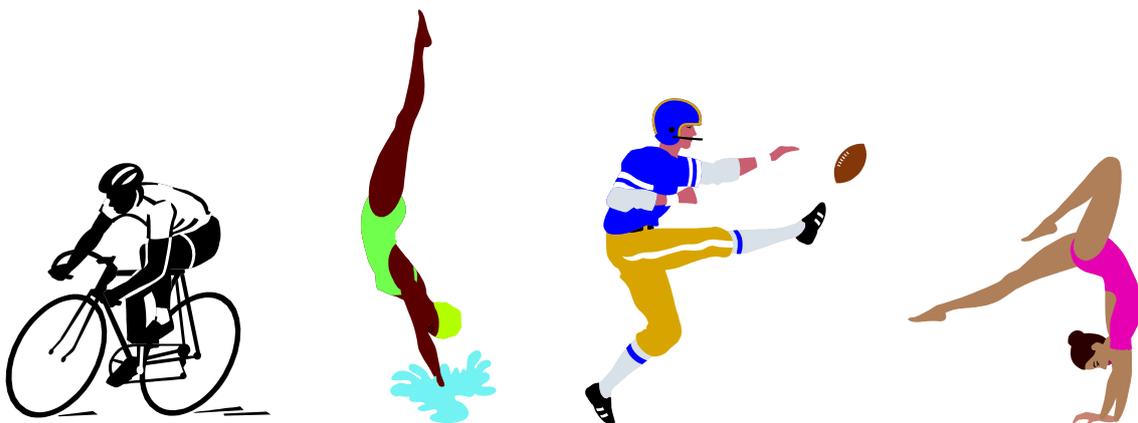
Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.



## *Поурочные планы по физической культуре 10 класс*

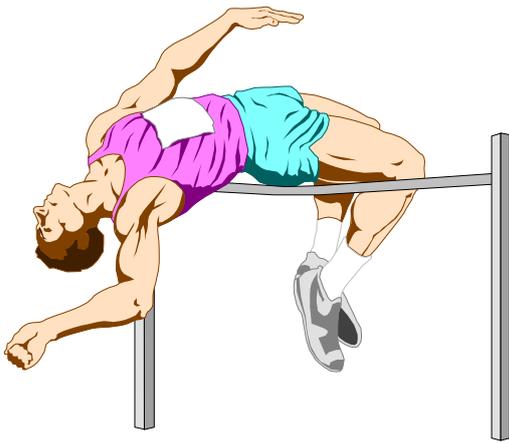




## **10 класс**

***І ЧЕТВЕРТЬ: 27 часов***

***Лёгкая атлетика - 18 часов***



## **Урок № 1**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике, с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину. 2. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге. 3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками. 4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 5. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 2**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 3**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Обучение техники метания гранаты. Развитие выносливости.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Обучение техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), объяснить технику метания гранаты:

- а) хват гранаты, выполняется кистью за ручку гранаты, граната расположена по диагонали ладони;

- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;

- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью.

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 1500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров. выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок 4**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 5**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Старт и стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотри Приложение № 4*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками. 3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 5. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 6**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Старт и стартовый разгон. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».

Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 7**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Бег на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотри Приложение № 4*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.

Обратить внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Выполнить по 2 попытке, на 70 % от максимальной нагрузки.

3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висячем положении на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 4. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание коленей к груди в висячем положении на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 8**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Обучение технике метания гранаты. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить

общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Продолжить обучение техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), объяснить технику метания гранаты:

- а) хват гранаты, выполняется кистью за ручку гранаты, граната расположена по диагонали ладони;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлесткое движение кистью.

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висячем положении на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание коленей к груди в висячем положении на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 9-10**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной ногой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 10-12 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 2000 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 11-12**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратить внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 80 % от максимальной нагрузки.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров:

- скачки на правой, левой ноге,
- шаг-скачок,
- выпрыгивание вверх на каждый шаг,
- подскоки на стопе со сменой положения ног,
- бег прыжками.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 13-14**

### **10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 10-12 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Закрепление техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), объяснить технику метания гранаты:

- а) хват гранаты, выполняется кистью за ручку гранаты, граната расположена по диагонали ладони;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью.

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 15-16**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.*

1. Развитие выносливости – провести забеги, с общим стартом, в режиме умеренной интенсивности, на дистанции до 2000 метров – девушки, до 3000 метров - юноши. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 17-18**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), напомнить технику метания гранаты:

- а) хват гранаты, выполняется кистью за ручку гранаты, граната расположена по диагонали ладони;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлесткое движение кистью.

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, - шаг-скачок, - выпрыгивание вверх на каждый шаг, - подскоки на стопе со сменой положения ног, - бег прыжками.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 19-20**

## **10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*смотри приложение № 2*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), напомнить технику метания гранаты:

- а) хват гранаты, выполняется кистью за ручку гранаты, граната расположена по диагонали ладони;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью.

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. Выполнить по одному подходу на оценку. 3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 21-22**

### **10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотри Приложение № 4*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести беговую разминку. 2. Провести контроль, с целью учёта бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Провести забеги на время, в режиме большой интенсивности. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, вынос бедра вперёд-вверх, при выполнении стартового разгона. Выполнить 1 попытку на максимальный результат.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров:

- скачки на правой, левой ноге,
- шаг-скачок,
- выпрыгивание вверх на каждый шаг,
- подскоки на стопе со сменой положения ног,
- бег прыжками.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 23-24**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Старт и стартовый разгон. Контроль техники прыжков в длину с разбега.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)*

*II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.*

*2. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:*

*- прыжки в длину с места, 5 раз, прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз. Прыжок в длину с 12-14 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат.*

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 25-26**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Контроль техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр.*

*Приложение № 4)*

*II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), напомнить технику метания гранаты:*

*- а) хват гранаты, выполняется кистью за ручку гранаты, граната расположена по диагонали ладони;*

*- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;*

*- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью.*

*Выполнить 3 попытки на оценку, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.*

*2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание*

коленей к груди в висячем положении на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 27**

#### **10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смолр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль, с целью учёта бега на выносливость – провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висячем положении стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. Провести один контрольный подход на оценку.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **10 класс**

***II ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа***

***Гимнастика – 24 часа***



## *Гимнастика*

### **Урок № 28**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике, с правилами поведения при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, ознакомить с правилами страховки, самостраховки и помощи при выполнении упражнений.

3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки в длину с места.

4. Челночный бег 4х9 м.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 29**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Акробатические упражнения для юношей и девушек. Развитие силовых качеств – подтягивание.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие.

Совершенствование поворотов налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Акробатические упражнения для юношей – переворот в сторону с места, переворот в сторону с 2-3 шагов разбега. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.  
2. Акробатические упражнения для девушек – поворот кругом из упора лёжа сзади, в упор лёжа. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.  
3. Развитие силовых качеств – подтягивание. Для юношей развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса: выполнить упражнение – подтягивание, в висе стоя, на высокой перекладине, переворотом в упор, силой в упор.  
4. Девушки: подтягивание на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 30**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Акробатические упражнения для юношей и девушек. Развитие силовых качеств. Развитие гибкости.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты кругом на месте, в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Акробатические упражнения для юношей – два переворота в сторону с места слитно, два переворота в сторону слитно с 2-3 шагов разбега. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.  
2. Для девушек – равновесие на одной, с шага кувырок вперёд, в группировке в упор присев, сед углом упор сзади. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.  
3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девушек и юношей: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.  
4. Упражнения на гибкость – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 31**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Акробатические упражнения для юношей и девушек. Лазание по канату.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие.

Выполнить повороты кругом на месте, в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*смотри приложение № 2*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Акробатические упражнения для юношей – кувырок вперёд прыжком через скакалку (высота до 110 сантиметров) с 2-3 шагов разбега, в упор присев. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Для девушек – из стойки на лопатках кувырок назад в «полушпагат», из стоки на коленях, махом рук вперёд, прыжок в присед. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Лазание по канату в три приёма для мальчиков: вис, стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис, стоя на канате. Лазание по канату на руках, без помощи ног, подтягиваясь на руках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 32**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Упражнения на бревне для девушек. Упражнения на брусьях параллельных для юношей. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие.

Выполнить перестроения в колоннах, в движении – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*смотри приложение № 2*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Упражнения на бревне для девушек – из упора перемах одной с поворотом на 90°, в сед ноги врозь, перемах правой в сед на правом бедре. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Упражнения на брусьях параллельных для юношей – из размахиваний в упоре на руках, подъём махом вперёд. Сед ноги врозь. Перемах силой вовнутрь, размахивания в упоре на руках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы, двумя руками, сидя на полу, ноги врозь.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 33**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных для юношей. Упражнения на брусьях разновысоких для девушек. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие.

Выполнить строевые упражнения – фигурная маршировка. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Упражнения на брусках параллельных для юношей - из размахиваний в упоре на концах жердей, лицом наружу, соскок перемахом левой (правой) ногой, через одноимённую жердь, с поворотом направо (налево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.  
2. Упражнения на брусках разновысоких для девушек – из упора верхом на нижней (верхней) жерди, опускание назад в вис завесом. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.  
3. Приседание на одной ноге, другая вперёд – «пистолет», руки вперёд, вначале с опорой рукой о шведскую стенку.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 34**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Упражнения на бревне для девушек. Упражнения на высокой перекладине для юношей.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить переход со строевого шага на месте, на строевой шаг в шеренге, в колоннах, в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Упражнения на бревне для девушек – прыжки на обеих ногах, прыжки со сменой положения ног в сочетании с ходьбой в равновесии. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.  
2. Упражнения на высокой перекладине для юношей – из размахивания в висе, подъём разгибом в упор. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 35**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Акробатические упражнения для юношей и девушек. Упражнения на брусках параллельных для юношей. Упражнения на брусках разновысоких для девушек

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Совершенствование выполнения строевых упражнений на месте, в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Акробатические упражнения для юношей – кувырок назад, через стойку на руках, в основную стойку. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Акробатические упражнения для девушек: – из основной стоки, опускание в положение «мост». Обратное в исходное положение. Без помощи. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Упражнения на брусьях параллельных для юношей – кувырок вперёд, из седа ноги врозь. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

4 Упражнения на брусьях разновысоких для девушек – из виса завесом на нижней жерди, хватом за верхнюю, переход в вис завесом на нижней жерди, ( поочерёдным и одновременным перехватом). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 36**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Акробатические упражнения для юношей и девушек. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Совершенствование выполнения строевых упражнений на месте, в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Акробатические упражнения для юношей – два переворота в сторону с места слитно, два переворота в сторону слитно с 2-3 шагов разбега, кувырок вперёд прыжком через скакалку (высота до 110 сантиметров) с 2-3 шагов разбега, в упор присев. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Акробатические упражнения для девушек: – равновесие на одной, с шага кувырок вперёд, в группировке в упор присев, сед углом упор сзади. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Развитие силовых качеств – «отжимания». Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейки, в упоре на руках на брусьях, для юношей, руки в упоре на скамейке для девушек.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 37**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Развитие силовых качеств – подтягивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Развитие гибкости.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие.

Совершенствование поворотов налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Развитие силовых качеств – подтягивание. Для юношей развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса: выполнить упражнение – подтягивание, в висе стоя, на высокой перекладине, переворотом в упор, силой в упор.  
2. Девушки: подтягивание на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.  
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки в длину с места.  
4. Челночный бег 4х9 м.  
5. Упражнения на гибкость – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 38**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Лазание по канату. Упражнения на бревне для девушек. Упражнения на высокой перекладине для юношей.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах, в движении – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Лазание по канату в три приёма для мальчиков: вис, стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис, стоя на канате. Лазание по канату на руках, без помощи ног, подтягиваясь на руках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.  
2. Упражнения на бревне для девушек – равновесие на одной ноге, стойка на одном колене, вторая нога назад, прогнувшись. Соскок махом ноги назад-вверх, в стойку боком к бревну, соединив ноги. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.  
2. Упражнения на высокой перекладине для юношей – из размахивания в висе, подъём разгибом в упор, мах дугой вперёд, мах назад, махом вперёд, соскок с поворотом на лево. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 39**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Развитие силовых качеств.  
Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Совершенствование поворотов налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Развитие силовых качеств – «отжимания». Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса для юношей– сгибание и разгибание рук:  
- в упоре лёжа, ноги на скамейки, в упоре на руках на брусках.  
2. Развитие силовых качеств – «отжимания». Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса руки в упоре лёжа на скамейке для девушек,  
- руки в упоре лёжа сзади на скамейке.  
3. Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы, двумя руками, сидя на полу, ноги врозь.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 40**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Упражнения на бревне для девушек. Упражнения на высокой перекладине для юношей. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить переход со строевого шага на месте, на строевой шаг в шеренге, в колоннах, в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотри приложение № 4*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Упражнения на бревне для девушек – прыжки на обеих ногах, прыжки со сменой положения ног в сочетании с ходьбой в равновесии, с различным положением рук, повороты махом ноги назад на 180°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.  
2. Упражнения на высокой перекладине для юношей – из размахивания в висе, подъём разгибом в упор, мах дугой вперёд, мах назад, махом вперёд, соскок с поворотом на лево, на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.  
3. Челночный бег 4х9 м.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 41**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Упражнения на брусках параллельных для юношей. Упражнения на брусках разновысоких для девушек. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотри приложение № 4*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Упражнения на брусьях параллельных для юношей – из размахиваний в упоре на руках, подъём махом вперёд. Сед ноги врозь. Кувырок вперёд в сед, ноги врозь. Перемах силой вовнутрь, размахивания в упоре на руках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. 2. Упражнения на брусьях разновысоких для девушек – из упора верхом на нижней (верхней) жерди, опускание назад в вис завесом. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

3. Развитие силовых качеств – подтягивание. Для юношей развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса: выполнить упражнение – подтягивание, в висе стоя, на высокой перекладине, переворотом в упор, силой в упор.

4. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девушек: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, ноги прямые.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 42**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Акробатические упражнения для юношей. Упражнения на бревне для девушек.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*смотри приложение № 2*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Акробатические упражнения для юношей – два переворота в сторону с места слитно, два переворота в сторону слитно с 2-3 шагов разбега, кувырок назад, через стойку на руках, в основную стойку. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Упражнения на бревне для девушек – равновесие на одной ноге, стойка на одном колене, вторая нога назад, прогнувшись. Соскок махом ноги назад-вверх, в стойку боком к бревну, соединив ноги. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 43**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Упражнения на высокой перекладине для юношей. Развитие скоростно-силовых качеств, для юношей и девушек. Челночный бег. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты кругом на месте, в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*смотри приложение № 2*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Упражнения на высокой перекладине для юношей – подъём силой, переворотом в упор, спад назад махом дугой вперёд, размахивания в висе, соскок махом вперёд с поворотом на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.  
2. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки в длину с места.  
3. Челночный бег 4х9 м.  
4. Приседание на одной ноге, другая вперёд – «пистолет», руки вперёд, вначале с опорой рукой о шведскую стенку.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 44**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Совершенствование выполнения строевых упражнений на месте, в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Лазание по канату в три приёма для мальчиков: вис, стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис, стоя на канате. Лазание по канату на руках, без помощи ног, подтягиваясь на руках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом. 2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса для юношей: выполнить упражнение – подтягивание, в висе стоя, на высокой перекладине, переворотом в упор, силой в упор, для девушек - на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девушек и юношей: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, ноги прямые.  
4. Развитие силовых качеств – «отжимания». Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейки, в упоре на руках на брусьях, для юношей, руки в упоре на скамейке для девушек.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 45**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Акробатические упражнения для юношей и девушек. Развитие гибкости.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах, в движении – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Акробатические упражнения для юношей – два переворота в сторону с места слитно, два переворота в сторону слитно с 2-3 шагов разбега, кувырок назад, через стойку на руках, в основную стойку, кувырок вперёд прыжком через скакалку (высота до 110 сантиметров) с 2-3 шагов разбега, в упор присев. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Акробатические упражнения для девушек: – равновесие на одной, с шага кувырок вперёд, в группировке в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев, встать, прыжком прогнувшись в О. С. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Упражнения на гибкость – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 46**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных для юношей. Упражнения на брусьях разновысоких для девушек. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два и обратно. Строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Упражнения на брусьях параллельных для юношей - из размахиваний в упоре на концах жердей, сед ноги врозь, кувырок вперёд, перемах вовнутрь, соскок махом назад. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Упражнения на брусьях разновысоких для девушек – из вися виса на нижней жерди, переход в вис завесом хватом за верхнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди, сед на бедре, соскок с поворотом на 180°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

3. Развитие силовых качеств, для юношей: подъём переворотом в упор силой, для девушек - подтягивание на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 47**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Лазание по канату. Упражнения на бревне для девушек.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Лазание по канату в три приёма для мальчиков: вис, стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться

вверх, перехватывая руками в вис, стоя на канате. Лазание по канату на руках, без помощи ног, подтягиваясь на руках, на оценку. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

2. Упражнения на бревне для девушек – ходьба в равновесии, равновесие на одной ноге, упор присев, стойка на одном колене, вторая нога назад, прогнувшись. Соскок махом ноги назад-вверх, в стойку боком к бревну, соединив ноги. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## **Урок № 48**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Развитие силовых качеств мышц пресса и верхнего плечевого пояса.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. приложение № 4)*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Развитие силовых качеств – подтягивание. Для юношей развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса: выполнить упражнение – подтягивание, в висе стоя, на высокой перекладине, переворотом в упор, силой в упор.  
2. Девушки: подтягивание на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.  
3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девушек и юношей: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## **Урок № 49**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Совершенствование выполнения строевых упражнений на месте, в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри. приложение № 3).*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Лазание по канату в три приёма для мальчиков: вис, стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис, стоя на канате. Лазание по канату на руках, без помощи ног, подтягиваясь на руках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом. 2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса для

юношей: выполнить упражнение – подтягивание, в висе стоя, на высокой перекладине, переворотом в упор, силой в упор, для девушек - на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девушек и юношей: поднятие туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, ноги прямые.

4. Развитие силовых качеств – «отжимания». Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейке, в упоре на руках на брусьях, для юношей, руки в упоре на скамейке для девушек.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## **Урок № 50**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Акробатические упражнения для юношей. Упражнения на бревне для девушек.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие.*

Повторить повороты налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*смотри приложение № 2*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Акробатические упражнения для юношей – два переворота в сторону с места слитно, два переворота в сторону слитно с 2-3 шагов разбега, кувырок назад, через стойку на руках, в основную стойку. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Упражнения на бревне для девушек – равновесие на одной ноге, стойка на одном колене, вторая нога назад, прогнувшись. Соскок махом ноги назад-вверх, в стойку боком к бревну, соединив ноги. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока*

## **Урок № 51**

**10 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Совершенствование выполнения строевых упражнений на месте, в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Лазание по канату в три приёма для мальчиков: вис, стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис, стоя на канате. Лазание по канату на руках, без помощи

ног, подтягиваясь на руках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядами. 2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса для юношей: выполнить упражнение – подтягивание, в висе стоя, на высокой перекладине, переворотом в упор, силой в упор, для девушек - на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девушек и юношей: поднятие туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, ноги прямые.

4. Развитие силовых качеств – «отжимания». Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейки, в упоре на руках на брусьях, для юношей, руки в упоре на скамейке для девушек.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## **10 класс**

### ***III ЧЕТВЕРТЬ: 30 часов***

***Спортивные игры(волейбол) 16 часов***  
*(Урок № 52 - 67)*

***Спортивные игры (баскетбол) 14 часов***  
*(Урок № 68 - 81)*



## *Спортивные игры (баскетбол)*

### **Урок № 68**

**10 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча. Провести учебную игру.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Ознакомить учащихся с правилами поведения, обращением с мячом, нахождением на спортивной площадке и техникой безопасности на уроках по баскетболу.  
2. Совершенствование ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, - правой и левой рукой, - с изменением направления.  
3. Провести учебную игру – 3 x 3, 4 x 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Для увеличения плотности урока, учебные игры провести на одно кольцо, на одной половине девочки, на второй мальчики.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 69**

**10 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Выполнять передачи в парах, двигаясь параллельно, вдоль зала, с броском мяча по кольцу в конце движения.  
2. Закрепление техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, сериями по 10-15 раз. Следить за правильным положением туловища, ног.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 70**

**10 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.

Провести учебную игру.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения – строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, в движении, после ведения мяча и двух шагов:  
- два шага с места;  
- после ведения мяча шагом;  
- после ведения мяча бегом,  
- с правой и левой стороны,  
- по прямой.  
2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 71**

**10 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Баскетбольные эстафеты. Провести учебную игру.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча вокруг стоек.
- Обводя стойки правой и левой рукой.
- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 72**

**10 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Баскетбольные эстафеты.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке,

- правой и левой рукой,
- с изменением направления,
- с сопротивлением защитника.

2. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, в движении, после ведения мяча и двух шагов:

- два шага с места;
- после ведения мяча шагом;
- после ведения мяча бегом.

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча вокруг стоек.
- Обводя стойки правой и левой рукой.
- Бросков после двух шагов, на количество, на скорость.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 73**

**10 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.

Провести учебную игру.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения – строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бросков мяча с ближней, средней и дальней дистанции, под углом к щиту, с отскоком от щита. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.  
2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 x 3, 4 x 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

#### **Урок № 74**

**10 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Баскетбольные эстафеты.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри. приложение № 2).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Выполнять передачи в парах, двигаясь параллельно, вдоль зала:

- двумя руками от груди,
  - из-за головы,
  - с отскоком от пола,
  - с броском мяча по кольцу в конце движения.
2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:
- Ведение мяча вокруг стоек.
  - Обводя стойки правой и левой рукой.
  - Бросков мяча по кольцу из различных положений.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

#### **Урок № 75**

**10 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Баскетбольные эстафеты.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения – строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бросков мяча с ближней, средней и дальней дистанции, под углом к щиту, с отскоком от щита. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча вокруг стоек.
- Обводя стойки правой и левой рукой.
- Передачи и ловли мяча.
- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 76**

**10 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Провести учебную игру.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Закрепление техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног. Провести игру – броски со штрафной линии:

- «Кто больше?»
- «Кто быстрее?»
- «Кто точнее?»

2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 77**

**10 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование ведения мяча. Провести учебную игру.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотри приложение № 4*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке,  
-правой и левой рукой,  
- с изменением направления,  
- с сопротивлением защитника.  
2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 78**

**10 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Баскетбольные эстафеты.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Выполнять передачи в парах, двигаясь параллельно, вдоль зала:

- двумя руками от груди,
- из-за головы,
- с отскоком от пола,
- с броском мяча по кольцу в конце движения.

2. Провести контроль с целью учёта освоения техники бросков мяча по кольцу, в движении, после ведения мяча и двух шагов:

- два шага с места;
- после ведения мяча шагом;
- после ведения мяча бегом.

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча, бросков мяча по кольцу, после двух шагов.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 79**

**10 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии. Провести учебную игру.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*смотри приложение № 2*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль с целью учёта освоения техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног. Провести игру – броски со штрафной линии:

- «Кто больше?». «Кто быстрее?»

- «Кто точнее?»

2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 80**

**10 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Провести баскетбольные эстафеты.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения – строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча вокруг стоек.

- Использование остановок и поворотов.

- Обводя стойки правой и левой рукой.

- Передачи и ловли мяча.

- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 81**

**10 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.

Провести учебную игру.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри. приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бросков мяча с ближней, средней и дальней дистанции, под углом к щиту, с отскоком от щита. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.

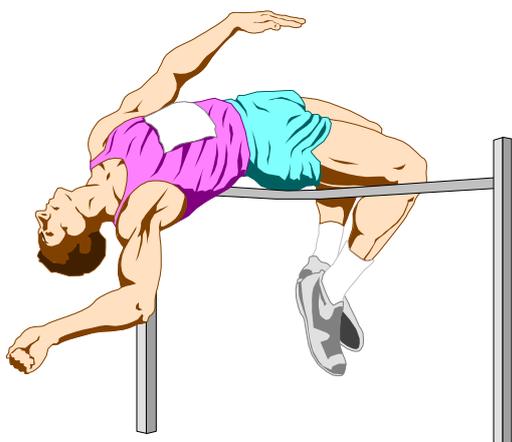
2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## **10 класс**

### ***IV ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа***

### ***Лёгкая атлетика - 24 часов***



## Лёгкая атлетика

### Урок № 82

10 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике, с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину.

2. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратить внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### Урок № 83

10 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 10-12 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Закрепление техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), объяснить технику метания гранаты:

- а) хват гранаты, выполняется кистью за ручку гранаты, граната расположена по диагонали ладони;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью.

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 84**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.*

1. Развитие выносливости – провести забеги, с общим стартом, в режиме умеренной интенсивности, на дистанции до 2000 метров – девушки, до 3000 метров - юноши. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.
2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в виси стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виси лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.
3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднятие туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок 85**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге,  
- шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг,

- бег прыжками.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 86-87**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 88-89**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 10-12 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Закрепление техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), объяснить технику метания гранаты:

- а) хват гранаты, выполняется кистью за ручку гранаты, граната расположена по диагонали ладони;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд

бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью.  
Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.  
*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 90-91**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотр. Приложение № 4*)

*II Основная часть: 27 мин.*

1. Развитие выносливости – провести забеги, с общим стартом, в режиме умеренной интенсивности, на дистанции до 2000 метров – девушки, до 3000 метров - юноши. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.
2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.
3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока

### **Урок № 92-93**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), напомнить технику метания гранаты:

- а) хват гранаты, выполняется кистью за ручку гранаты, граната расположена по диагонали ладони;
  - б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
  - в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью.
- Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, - шаг-скачок, - выпрыгивание вверх на каждый шаг, - подскоки на стопе со сменой положения ног, - бег прыжками.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 94-95**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)*

*II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.*

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 96-97**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты. Контроль развития силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).*

*II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:*

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 10-12 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Закрепление техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), объяснить технику метания гранаты:

- а) хват гранаты, выполняется кистью за ручку гранаты, граната расположена по диагонали ладони;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;

- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью. Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.  
3. Выполнить упражнение, подтягивание – один подход на оценку.  
*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 98-99**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль, с целью учёта бега на выносливость – провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висячем положении на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. Провести один контрольный подход на оценку.

3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднятие туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднятие коленей к груди в висячем положении на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 100-101**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести беговую разминку. 2. Провести контроль, с целью учёта бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Провести забеги на время, в режиме большой интенсивности. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания

ногами, вынос бедра вперёд-вверх, при выполнении стартового разгона. Выполнить 1 попытку на максимальный результат.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров:

- скачки на правой, левой ноге,
- шаг-скачок,
- выпрыгивание вверх на каждый шаг,
- подскоки на стопе со сменой положения ног, - бег прыжками.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 102-103**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:  
- прыжки в длину с места, 5 раз, прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз. Прыжок в длину с 12-14 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат. 2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висячем положении на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание коленей к груди в висячем положении на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок №104-105**

**10 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Контроль техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении.*

*Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), напомнить технику метания гранаты:

- а) хват гранаты, выполняется кистью за ручку гранаты, граната расположена по диагонали ладони;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд

бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлесткое движение кистью.

Выполнить 3 попытки на оценку, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висячем положении на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднятие туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднятие коленей к груди в висячем положении на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## *Приложение № 1*

### Примерный комплекс общеразвивающих упражнений на месте

1. И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Повторить 10-12 раз.
2. И. П. – то же руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Повторить 10-12 раз.
3. И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п. 3-4 то же, в другую сторону. По 6-8 раз.
4. И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.
5. И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. По 6-8 раз.
6. И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колено. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. По 6-8 раз.
7. И. П. – упор, лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть. 4-6 раз.
8. И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п. (выдох). 5-6 раз.
9. И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. 30-40 секунд.

**10.** И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать). 30-40 сек.

**11.** – Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. 40-50 сек.

**12.** – С восстановлением дыхания: руки вверх – глубокий вдох, с опусканием рук глубокий выдох.

## *Приложение № 2*

### Примерный комплекс общеразвивающих упражнений в парах с помощью и сопротивлением партнёра

**1.** – Сгибание и разгибание рук (20-25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – то же, другой рукой.

**2.** – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1 – 2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3 – 4 – то же, в другую сторону.

**3.** – Наклоны в стороны (16-18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1 – 2 – наклоны влево.

3 – 4 – наклоны вправо.

**4.** – Повороты в стороны (16-18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1 – 2 – повороты влево.

3 – 4 – повороты вправо.

**5.** – Наклоны вперёд (18-20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

**6.** – Наклоны вперёд (12-14 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться вверху прямыми руками.

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – то же, левой ногой.

4 – и. п.

7. – Приседания (15-20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 – присесть, сохраняя равновесие.

2 – и. п.

### *Приложение № 3*

#### Примерный комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой

1. – Повороты туловища в стороны (16-18 раз).

И. П. – ноги на ширине плеч, прямые руки с палкой вверх.

1 – поворот налево, 2 – поворот направо.

Во время выполнения упражнения не отрывать стопы.

2. – Наклоны туловища в стороны (12-14 раз).

И. П. – ноги шире плеч, палку держать за головой на уровне плеч.

1 – 2 – наклонить влево, выпрямляя вверх руки и сгибая противоположную ногу.

3 – 4 – то же вправо.

3. – Выпады вперёд (12-14 раз).

И. П. – О. С. Руки с палкой на уровне плеч.

1 – поднимая руки с палкой вверх, выполнить широкий шаг левой ногой вперёд, прогнуться.

2 – то же, шаг выполнять правой ногой.

4. – Махи ногами (18-20 раз).

И. П. – О. С. Прямые руки с палкой перед грудью.

1 – мах левой ногой до касания палки.

2 – то же, правой ногой.

Маховую ногу не сгибать, в зависимости от гибкости учеников дифференцировать высоту палки.

5. – Наклоны вперёд (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палку держать над головой, руки прямые.

1 – наклониться вперёд до касания лбом коленей.

2 – И. П.

Не сгибать ноги.

6. – Прогибание назад (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палка за спиной.

1 – 2 – прогнуться, слегка сгибая ноги.

3 – выпрямиться.

4 – И. П.

7. – Прыжки через палку (30-40 раз).

И. П. – О. С.

Выполнить прыжки через палку боком, толчком двумя ногами.

Прыжки выполнять на каждый счёт.

*Приложение № 4*

**Примерный комплекс  
Общеразвивающих упражнений  
в движении**

1. Ходьба с круговыми движениями головой.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
6. Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
8. Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.
9. Ходьба выпадами.
10. Ходьба на согнутых ногах, поочерёдно касаясь, пола коленями на каждом шагу.
11. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
12. Пролезание между ног партнёра.
13. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

**14.** Передвижение вперёд. Из упора стоя в наклоне перейти в упор лёжа; затем, толчком перенести согнутые ноги, вернуться в и. п.