

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Лобакинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
кафедры учителей
прикладных наук
Протокол № 1
От « 22 » августа 2022г.
Киселева ОВ.

«Согласовано»
Старший методист:
Ташенова Л.В.
«23 »августа 2022г.

Введено в действие
приказом директора
школы № 99
от «24 » августа 2022г.
Аникеева Н.Г.

Рабочая программа
«физическая культура»
для 10 класса
102 часа
(3 часа в неделю)

Учитель физической культуры:
Киселева О.В.

х. Лобакин
2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г., приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего(полного) общего образования», на основе Примерной программы и авторской программы по предмету «физическая культура» «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2020) (письмо департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005 г. № 03 – 12630), с учётом учебного плана МКОУ «Лобакинская СОШ» на 2022-2023 учебный год.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника 10 - 11кл. учебник для общеобразовательных учреждений/ под общей редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2018г. и составлена для учащихся средней школы (10 – 11 классы). При разработке рабочей программы учитывались: приём нормативов ГТО, «Президентских состязаний», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение предмета «физическая культура» в 10 классе отводится по 102 ч (34 учебных недели). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и региональный компонент (лыжная подготовка и единоборства заменяются кроссовой подготовкой). Для ознакомления с теоретическими сведениями выделяется время в процессе урока. Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Для реализации национально-регионального компонента в календарно-тематическом планировании предусмотрено 10% от учебного времени, с целью расширения и углубления основных базовых компонентов содержания образования по физической культуре. Содержание национально-регионального компонента отражено в календарно-тематическом планировании в разделах «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Волейбол», с учётом соответствующих тем, положений базового компонента программы и распределения учебного времени при изучении курса физической культуры в средней школе.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смысла творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение

рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Федерального компонента государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования реализуются актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания в 10 классе:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Для организации образовательного процесса, реализации программы и усвоения учебного материала используются методы: словесный метод, метод обеспечения наглядности, игровой метод, соревновательный метод, круговая тренировка. Применение разных видов методов (или в комплексе) позволяют включить в деятельность:

- максимальное количество учащихся;
- повышают динамику и плотность занятий;
- позволяют снизить утомляемость занимающихся за счёт переключения с одного вида упражнений на другой;
- вырабатывают у учеников творческие способности, самостоятельность, взаимоотношения с коллективом, постоянной борьбы за превосходство в определённых упражнениях тем самым развивая физические, волевые и нравственные качества, совершенствуя двигательные умения и навыки, в конечном итоге к сохранению и реализации здорового образа жизни.

Основными формами организации образовательного процесса в средней школе являются: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Урок физической культуры является основной и обязательной формой физического воспитания в школе. На уроке учащиеся получают необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренных школьной программой, повышают уровень своего физического развития. Уроки проводятся с элементами здоровьесберегающей технологии, целью которой является обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта. Достижения целей здоровьесбережения осуществляется через средства двигательной направленности: физические упражнения, физкультминутки, динамические паузы, подвижные игры. Использование ИКТ на уроках позволяет организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивает более полное усвоение учебного материала. В программе предусмотрена межпредметная связь с историей, географией, биологией, математикой, информатикой, физикой, ОБЖ.

Основным критерием успеваемости учеников по физической культуре является выполнение требований школьной программы.

С целью выяснения уровня готовности по предмету «физическая культура» проводится входной, текущий, промежуточный (итоговый) контроль.

Входной контроль – ставит своей задачей выявить готовность учеников к усвоению учебного материала очередного раздела программы. С его помощью фиксируют степень владения двигательными действиями, изученными ранее и необходимыми для усвоения учебного материала предстоящей четверти. Он даёт возможность судить о темпах развития физических способностей.

Текущий контроль – является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. С помощью текущей проверки оценивается степень владения двигательными действиями на любом этапе обучения, физическую подготовленность по соответствующим параметрам, степень усвоения полученных знаний.

Итоговый контроль – сводится к выставлению оценок за четверть и год. Он включает результаты текущей успеваемости как за технику владения двигательными действиями и за результаты физической подготовленности.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию в апреле, мае месяцах. Итоговая аттестация производится на основании оценок за два полугодия. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождению разделов программы проводится контрольный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Важной особенностью является оценивание учащихся. Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности, которое предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

Критерии оценивания двигательных навыков:

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

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

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

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в

направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

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

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

Итоговые оценки: оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный журнал. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Качество образовательной деятельности оценивается как совокупность следующих направлений:

- оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;

- оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;

- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- выполнять простейшие приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- преодолевать препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания, умения, навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

Овладеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

2. Содержание рабочей программы курса.

Содержание рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего общего образования по физической культуре направлено на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Программа состоит из трех разделов:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент);
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как:

- «Физическая культура и здоровый образ жизни»;
- «Оздоровительные системы физического воспитания»;

- «Спортивно-оздоровительная подготовка»;
- «Прикладно - ориентированная физическая подготовка»;
- «*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья*».

В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью, в том числе на подготовку сдачи норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью». «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья. «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта, в том числе и национальных.

Раздел 1. «Знания о физической культуре»

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).

Основные законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Оздоровительные системы физического воспитания. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы,

остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

Раздел 2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам). Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний. Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах. Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности. Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

Раздел 3. «Физическое совершенствование»

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10 класса.

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		классы
		X
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний по физической культуре.	В процессе урока
1.2.	Национально региональный компонент (10%)	В процессе уроков
1.3.	Легкая атлетика	21
1.4.	Кроссовая подготовка	18
1.5.	Гимнастика	21
1.6.	Спортивные игры:	42, из них:
	волейбол	21
	баскетбол	21
	Итого:	102

3. Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса.

В результате изучения физической культуры ученик должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и обороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных мероприятиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег с максимальной скоростью с низкого старта 100 м, с.	«5» - 13,5 «4» - 14,0 «3» - 14,3	«5» - 17,0 «4» - 17,5 «3» - 18,0
	Бег 30 м, с.	«5» - 4,2 «4» - 4,6 «3» - 5,0	«5» - 5,0 «4» - 5,4 «3» - 5,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов, см	«5» - 450 «4» - 420 «3» - 410	«5» - 400 «4» - 370 «3» - 340
	Метание гранаты на дальность, м	«5» - 32 «4» - 28 «3» - 26	«5» - 22 «4» - 18 «3» - 14
	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов, с.	«5» - 13,5 «4» - 14,0 «3» - 14,3	«5» - 13,5 «4» - 14,0 «3» - 14,3
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	«5» - 11 «4» - 9 «3» - 7	-
	Подтягивание из вися, лёжа на низкой перекладине, количество раз	-	«5» - 19 «4» - 16 «3» - 14
	Лазание по канату 6 м, с.	«5» - 11 «4» - 13 «3» - 15	«5» - 15 «4» - 17 «3» - 19
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	«5» - 10,30 «4» - 11,30 «3» - 12,30
	Бег 3000 м, мин	«5» - 13,50 «4» - 14,50 «3» - 15,50	

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения. Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в

том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса. Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

4. Перечень учебно-методического обеспечения.

а) Учебно-методический комплекс (УМК), обеспечивающий реализацию рабочей программы:

- Физическая культура 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Лях. – 6 – е изд. - М.: Просвещение, 2016;
- учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И.Ляха, А.А. Зданевича/авт. – сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2013. – 171 с.

б) печатные пособия:

- научно-методический журнал. Физическая культура в школе, 2017;
- научно-методический журнал. Физическая культура. Всё для учителя, 2016.

в) дополнительная литература:

- 1 Физическая культура.: программа для общеобразовательных учреждений. – М. : ФиС, 2000.
- 2 Настольная книга учителя физической культуры /авт-сост. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва М: Глобус, 2018
- 3 Тематическое планирование 1-11 классы/составитель К.Р. Мамедов, Волгоград.
4. Гейхман П.Н. , Трофимов О.Н. Лёгкая атлетика в школе, М: ФиС, 1972
- 5 Физическая культура: Программа для общеобразовательных учреждений. М: Дрофа, 2012
- 6 Физическая культура в школе/ под. ред. З.И. Кузнецова М: Просвещение, 1972
- 7 Спортивные игры/под. Ред. Ю.И.Портных Мб ФиС, 1975
8. Колесов Д.В., Марш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. – Просвещение, 1989.
9. Мини – футбол в школе под. Ред. С.Н.Андреева, Э.Г.Алиев М. Советский спорт , 2008
10. Учебник Волейбол; автор Ю.Д.Железняк, А.В.Ивайлов М.Физ.и спорт 1991
11. Настольная книга учителя физ. Культуры П.А. Киселев, С.Б. Киселева М. Просвещение 2019

г) контрольно-измерительные материалы, используемые для оценивания уровня подготовки учащихся.

1. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2016 году (Текст)/под ред. Н.Н. Чеснокова М.: АПКи ППРО, 2012
2. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре (Текст) Н,Н,Чесноков – М. : СпортАкадем Пресс,2018.
3. Бутин, И.М. Физическая культура: 9-11 классы (Текст)/И.М.Бутин.-М.: ВЛАДОС, 2017

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www_volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола

Календарно – тематическое планирование

Раздел	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Домашнее задание	Предметно-информационная составляющая.
Легкая атлетика	01.09	Низкий старт	1	Низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег по дистанции(70-80 м), специальные беговые упражнения, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Комплекс 1	Пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта.
27 часов	02.09	Прыжки в длину с места. Беговые и прыжковые упражнения. Много скоки. Равномерный бег. Норматив. Бег 30м.	1	Низкий старт до 30 м, бег по дистанции (70-80 м), финиширование, специальные беговые упражнения, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега.	Комплекс 1	Пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта.
	05.09	Бег 30 м. Норматив. Метание гранаты (девушки - 500 гр., юноши-700 гр.).	1	Низкий старт до 30 м, бег по дистанции (70-80 м), финиширование, специальные беговые упражнения, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега. Метание гранаты (девушки - 500 гр., юноши-700 гр.). Контрольный (1-й из 1 ч.)	Комплекс 1	Пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта.
	08.09	Финиширование.	1	Низкий старт до 30 м, бег по дистанции (70-80 м), финиширование, специальные беговые упражнения, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега.	Комплекс 1	Пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта.
	09.09	Финиширование.	1	Низкий старт до 30 м, бег по дистанции (70-80 м), финиширование, специальные беговые упражнения, эстафетный бег.	Комплекс 1	Пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта.

				Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега.		
	12.09	Эстафетный бег.	1	Низкий старт до 30 м, бег по дистанции (70-80 м), финиширование, специальные беговые упражнения, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега.	Комплекс 1	Пробежать с максимальной скоростью 100м с низкого старта.
	15.09	Эстафетный бег.	1	Низкий старт до 30 м, бег по дистанции (70-80 м), финиширование, специальные беговые упражнения, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега.	Комплекс 1	Пробежать с максимальной скоростью 100м с низкого старта.
	16.09	Бег 100 м. результат	1	Бег на результат 100м, эстафетный бег, развитие скоростных качеств.	Комплекс 1	Пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.
	19.09	Прыжок в длину способом "прогнувшись".	1	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Спец. Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Комплекс 1	Совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.
	22.09	Норматив. Прыжок в длину способом "прогнувшись".	1	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Комплекс 1	Совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.
	23.09	Отталкивание.	1	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Комплекс 1	Совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.
	26.09	Отталкивание.	1	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Спец.	Комплекс 1	Совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.

				беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.		
	29.09	Челночный бег.	1	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Комплекс 1	Совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.
	30.09	Прыжок в длину.	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств.	Комплекс 1	Совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.
	03.10	Метание мяча на дальность.	1	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания.	Комплекс 1	Уметь метать мяч на дальность с разбега.
	06.10	Метание гранаты из различных положений.	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Комплекс 1	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
	07.10	Метание гранаты из различных положений.	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Комплекс 1	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
	10.10	Метание гранаты на дальность и в цель.	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Комплекс 1	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
	13.10	Метание гранаты на дальность и в цель.	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике,	Комплекс 1	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.

				рекорды.		
	14.10	Метание гранаты.	1	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 1	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
	17.10	Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по легкой атлетике.	1	Бег 20/15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Комплекс 1	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин., преодолевать препятствия.
	20.10	Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по легкой атлетике.	1	Бег 20/15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Комплекс 1	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин., преодолевать препятствия.
	21.10	Преодоление вертикальных препятствий.	1	Бег 20/15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Комплекс 1	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин., преодолевать препятствия.
	24.10	Преодоление вертикальных препятствий.	1	Бег 20/15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Комплекс 1	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин., преодолевать препятствия.
	27.10	Преодоление полосы препятствий. Спортивные игры.	1	Бег 20/15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Комплекс 1	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин., преодолевать препятствия.
	07.11	Кроссовый бег. Зачет	1	Бег на результат 3000м/2000 м . Развитие выносливости.	Комплекс 1	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин.,

						преодолевать препятствия.
	10.11	Троеборье.	1	Бег 100 м, прыжок в длину с разбега, метание гранаты на дальность.	Комплекс 1	Уметь выполнять данные упражнения.
Спортивные игры. Волейбол.	11.11	Верхняя передача мяча в парах шагом. Инструктаж по ТБ.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
21 час	14.11	Верхняя передача мяча в парах шагом. Норматив. Поднимание туловища и отжимание 30+30 сек.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	17.11	Верхняя передача мяча в парах шагом.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	18.11	Прием мяча двумя руками снизу.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	21.11	Прием мяча двумя руками снизу.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

				удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
	24.11	Верхняя передача и прием мяча двумя руками снизу.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	25.11	Прямой нападающий удар.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	28.11	Прямой нападающий удар. Зачет. Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	01.12	Прямой нападающий удар. Нападение через 3 зону.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	02.12	Нападение через	1	Комбинация из передвижений и	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или

		3 зону. Одиночное блокирование.		остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		игровой ситуации тактико-технические действия.
	05.12	Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	08.12	Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	09.12	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

				Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
	12.12	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	15.12	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	16.12	Верхняя прямая подача, прием подачи. Групповое блокирование.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	19.12	Верхняя прямая подача, прием подачи. Групповое блокирование.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

				игра. Развитие координационных способностей.		
	22.12	Верхняя прямая подача, прием подачи. Групповое блокирование.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	23.12	Учебная игра с заданием.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	26.12	Учебная игра с заданием.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	09.01	Зачет. Волейбол учебная игра.	1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

				подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
Спортивные игры. Баскетбол.	12.01	Передачи мяча на месте. Бросок мяча в движении.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	13.01	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	19.01	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	20.01	Передача мяча в движении. Бросок мяча в прыжке.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	23.01	Передача мяча в движении. Бросок мяча в прыжке.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	26.01	Передача мяча в движении. Бросок мяча в прыжке.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

	27.01	Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	30.01	Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	02.02	Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	03.02	Бросок мяча с сопротивлением. Вырывание, выбивание мяча.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	06.02	Бросок мяча с сопротивлением.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-

		Вырывание, выбивание мяча.		различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Зонная защита. Развитие скоростных качеств.		технические действия.
	09.02	Бросок мяча с сопротивлением. Вырывание, выбивание мяча.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	10.02	Индивидуальные действия в защите.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	13.02	Индивидуальные действия в защите.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

				броска). Зонная защита. Развитие скоростных качеств.		
	16.02	Зачет. Баскетбол. Индивидуальные действия в защите.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	17.02	Нападение через заслон	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	20.02	Нападение через заслон	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	24.02	Нападение через заслон	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-

				различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.		технические действия.
	27.02	Учебная игра с заданием.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	02.03	Учебная игра с заданием.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	03.03	Зачет. Баскетбол. Учебная игра	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

				со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.		
Гимнастика	06.03	Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Упражнения в висах и упорах.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Упражнения в висах и упорах. Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Комплекс 4	Уметь выполнять строевые приемы. Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину. Прыжок углом с разбега.
18 часов	09.03	Упражнения на перекладине.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Упражнения в висах и упорах. Развитие силы и скоростно-силовых способностей.	Комплекс 4	Уметь выполнять строевые приемы. Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину. Прыжок углом с разбега.
	10.03	Упражнения на перекладине.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Упражнения в висах и упорах. Развитие силы и скоростно-силовых способностей.	Комплекс 4	Уметь выполнять строевые приемы. Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину. Прыжок углом с разбега.
	13.03	Упражнения на перекладине. Норматив. Приседаний за 1 мин.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Упражнения в висах и упорах. Опорный прыжок. Развитие силы и скоростно-силовых способностей.	Комплекс 4	Уметь выполнять строевые приемы. Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину. Прыжок углом с разбега.
	16.03	Опорный	1	Повороты в движении. Перестроение из	Комплекс 4	Уметь выполнять строевые

		прыжок. Лазание по канату.		колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Упражнения в висах и упорах. Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы и скоростно-силовых способностей.		приемы. Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину. Прыжок углом с разбега.
	27.03	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Упражнения в висах и упорах. Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы и скоростно-силовых способностей.	Комплекс 4	Уметь выполнять строевые приемы. Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину. Прыжок углом с разбега.
	30.03	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Упражнения в висах и упорах. Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы и скоростно-силовых способностей.	Комплекс 4	Уметь выполнять строевые приемы. Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину. Прыжок углом с разбега.
	31.03	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Упражнения в висах и упорах. Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы и скоростно-силовых способностей.	Комплекс 4	Уметь выполнять строевые приемы. Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину. Прыжок углом с разбега.
	03.04	Зачет. Лазание	1	Подтягивание на перекладине. Лазание	Комплекс 4	Уметь выполнять строевые

		по канату на скорость		по канату на скорость. Упражнения в висах и упорах. Опорный прыжок. ОРУ на месте.		приемы. Выполнять элементы на перекладине. Прыжок через коня в длину. Прыжок углом с разбега.
	06.04	Кувырок через препятствие. Сед углом.	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Комплекс 4	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.
	07.04	Стойка на руках. Стойка на лопатках.	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Комплекс 4	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.
	10.04	Кувырок назад из стойки на руках. Комбинация из освоенных элементов. Норматив. Наклон вперед, стоя и сидя	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Комплекс 5	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.
	13.04	Кувырок назад из стойки на руках. Комбинация из освоенных элементов.	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных	Комплекс 5	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.

				способностей.		
	14.04	Прыжки в глубину. Комбинация из освоенных элементов.	1	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Комплекс 5	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.
	17.04	Прыжки в глубину. Комбинация из освоенных элементов. Норматив. Прыжки через скакалку- 30с.	1	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Комплекс 5	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.
	20.04	Акробатическая комбинация.	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Комплекс 5	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.
	21.04	Акробатическая комбинация.	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Комплекс 5	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.
	24.04	Акробатическая комбинация. Норматив.	1	Комбинация из разученных элементов.	Комплекс 5	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5

		Подъема туловища из положения лежа				элементов.
Легкая атлетика	27.04	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Бег 20/15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (лапта). Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Комплекс 6	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин., преодолевать препятствия.
15 часов	28.04	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Бег 20/15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (лапта). Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Комплекс 6	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин., преодолевать препятствия.
	01.05	Преодоление вертикальных препятствий. Норматив. Отжиманий (юноши с хлопками, девушки).	1	Бег 25/20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивные игры (лапта). Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Комплекс 6	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин., преодолевать препятствия.
	04.05	Преодоление вертикальных препятствий.	1	Бег 25/20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивные игры (лапта). Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Комплекс 6	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин., преодолевать препятствия.
	05.05	Преодоление полосы препятствий.	1	Бег 25/20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Комплекс 6	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин., преодолевать препятствия.
	08.05	Кроссовый бег.	1	Бег 3000м/ 2000м на результат. Развитие	Комплекс 6	Уметь бежать в равномерном

		Зачет		выносливости.		темпе до 25/20 мин., преодолевать препятствия.
	11.05	Прыжок в высоту с разбега.	1	Низкий старт 30 м, бег по дистанции(70-90 м), финиширование, прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега, специальные беговые упражнения, челночный бег. Развитие скоростных качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Комплекс 6	Пробежать с максимальной скоростью 100м с низкого старта. Прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.
	12.05	Прыжок в высоту с разбега.	1	Низкий старт 30 м, бег по дистанции(70-90 м), финиширование, прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега, специальные беговые упражнения, челночный бег. Развитие скоростных качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Комплекс 6	Пробежать с максимальной скоростью 100м с низкого старта. Прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.
	15.05	Прыжок в высоту с разбега.	1	Низкий старт 30 м, бег по дистанции(70-90 м), финиширование, прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега, специальные беговые упражнения, челночный бег. Развитие скоростных качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Комплекс 6	Пробежать с максимальной скоростью 100м с низкого старта. Прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.
	18.05	Бег на 100 м. Прыжок в высоту на результат.	1	Низкий старт 30 м, бег по дистанции(70-90 м), финиширование, прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега, специальные беговые упражнения, челночный бег. Развитие скоростных качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Комплекс 6	Пробежать с максимальной скоростью 100м с низкого старта. Прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.
	19.05	Метание гранаты на дальность и в цель.	1	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 6	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
	22.05	Метание гранаты на	1	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ.	Комплекс 6	Метать гранату из различных положений на дальность и в

		дальность и в цель.		Развитие скоростно-силовых качеств.		цель.
	25.05	Метание гранаты на дальность и в цель.	1	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 6	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
	26.05	Зачет.	1	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 6	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
	08.05	Соревнование	1	Развитие двигательных качеств посредством игр.	Комплекс 6	Знать правила игр.