

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №2 г. Валдай»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом



Зам.директора по УМР
Великоборцева Н.В.
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Матвеева Н.Ю.
Приказ №421
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

среднее общее образование

Учитель физической культуры
Евстигнеева Софья Васильевна

г.Валдай
2023 г.

10 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в 10 классе в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания - науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское

отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура». В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебно – тематическое планирование 10 класс

№	Наименование разделов, тем	Максимальная нагрузка учащегося, ч.	Из них	
			Практическая часть	Теоретическая часть
	Лёгкая атлетика	17	16	1
	Кроссовая подготовка	12	11	1
	Спортивные игры	36	35	1
	Гимнастика	16	15	1
	Лыжная подготовка	21	20	1
Итого:		102	97	5

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

1.2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды

физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и

волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения
1	2
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз
	Прыжок в длину с места, см
К выносливости	Бег 2000 м, мин
	Бег 3000 м, мин

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся	Дата по плану	Дата факт
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт до 60м.	1	Совершенствован ие ЗУМ	Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Описывать		

				<p>технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p>		
2	Бег по дистанции (70 -80м)	1	Совершенствован ие ЗУМ	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p>		
3	Эстафетный бег.	1	Совершенствован ие ЗУМ	<p>Уметь: правильно выполнять передачу эстафетной палочки</p> <p>Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения</p>		

				беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.		
4	Бег на результат (100 м)	1	Учётный	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 100 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.		
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: прыгать в длину с разбега; Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений		
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1	Учётный	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений Уметь: прыгать в длину с разбега;		
7	Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр (дев)	1	Учётный	Уметь: метать мяч в вертикальную цель Соблюдать правила ТБ при выполнении метание гранаты		
8	Бег 3км (мал), 2 км	1	Учётный	Уметь: бегать в		

	(дев)			равномерном темпе (до 20 мин)		
9	Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: равномерный бег		
10	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: бег до 10 минут		
11	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
12	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1	Учётный	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
13	Бег на результат 2 км	1	Учётный	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
14	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: прыгать в высоту с разбега;		
15	Совершенствование передвижений и остановок игрока	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: держать темп в равномерном беге		
16	Передача мяча различными способами	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
17	Учебная игра в баскетбол	1	Учётный	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
18	Бросок мяча в движении	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
19	Бросок мяча в движении	1	Учётный	Уметь: играть в баскетбол		

				по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
20	Учебная игра в баскетбол	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
21	Быстрый прорыв	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
22	Бросок мяча одной рукой со средней дистанции	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
23	Учебная игра в баскетбол	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
24	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
25	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1	Учётный	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
26	Передача мяча различными способами в движении с	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять		

	сопротивлением			правильно технические действия в игре		
27	Учебная игра в баскетбол	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
28	Ведение мяча с сопротивлением	1	учётный	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
29	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1	Учётный	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
30	Учебная игра в баскетбол	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
31	Индивидуальные действия в защите	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
32	Бросок мяча в прыжке	1	Учётный	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
33	Учебная игра в баскетбол	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		

34	Техника безопасности на уроке по гимнастике Повороты в движении.	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. Соблюдение техники безопасности на уроках		
35	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
36	Угол в упоре. Развитие силы	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
37	Прикладные упражнения	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
38	Комбинация из разученных элементов.	1	Учётный	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		
39	Прикладные упражнения	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
40	Подтягивание на перекладине. Поднимания туловища	1	Учётный	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
41	Лазание по канату в два приема без помощи ног	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: выполнять строевые упражнения		
42	Лазание по канату на скорость	1	Учётный	Уметь: выполнять правильно лазание по канату, строевые упражнения		
43	Длинный кувырок (мал) равновесие на одной ноге (дев)	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: выполнять правильную технику длинного кувырка, строевые упражнения		
44	Стойка на голове и	1	Совершенствован	Уметь: выполнять с		

	руках (мал). Кувырок назад в полушпагат (дев).		ие ЗУМ	помощью стойку на голове, выполнять строевые упражнения		
45	Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат (дев)	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: выполнять кувырки, стойку на голове и руках.		
46	Кувырок назад из стойки на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев)	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках .Оценка техники кувырка вперед и назад		
47	Кувырок назад из стойки на руках (мал). Стоя на коленях наклон назад (дев)	1	Учётный	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках		
48	Опорный прыжок через козла	1	Учётный	Уметь: выполнять кувырки, стойку на руках с помощью. Опорный прыжок		
49	Стойка на руках с помощью (мал). Комбинация из трёх элементов	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: выполнять кувырки, стойку на руках с помощью		
50	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Переменный двухшажный ход	T	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: Правильно подбирать обувь и лыжи. Передвигаться попеременным двухшажным ходом Передвигаться попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом. Правильно передавать эстафету Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках .Оценка техники стойки на лопатках		
51	Переменный двухшажный ход	1	Учётный	Уметь: Передвигаться попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом.		

				Правильно передавать эстафету		
52	Эстафеты на лыжах.	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь : Передвигаться одновременным двухшажным ходом. Одновременным бесшажным ходом		
53	Одновременный двухшажный ход.	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: Передвигаться одновременным двухшажным ходом. Одновременным бесшажным ходом		
54	Одновременный двухшажный ход.	1	Учётный	Уметь: Передвигаться одновременным двухшажным ходом. Одновременным бесшажным ходом		
55	Эстафеты с этапом до 300 м		Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: Передвигаться одновременным бесшажным ходом. Правильно рассчитывать силы по дистанции		
56	Одновременный одношажный ход.	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: Передвигаться одновременным бесшажным ходом. Передавать эстафету		
57	Переход с одного хода на другой	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: Соблюдать дистанцию		
58	Одновременный бесшажный ход	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь.: Соблюдать дистанцию		
59	Одновременный бесшажный ход	1	Учётный	Уметь: Подниматься на склон полу елочкой. Соблюдать дистанцию		
60	Попеременный четырёхшажный ход	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: Подниматься на склон полу елочкой. Соблюдать дистанцию		
61	Попеременный четырёхшажный ход	1	Учётный	Уметь: Подниматься на склон елочкой. Соблюдать дистанцию		
62	Подвижные игры на лыжах	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь совершать торможение и		

				повороты плугом. Соблюдать дистанцию		
63	Преодоление контруклонов	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию		
64	Преодоление контруклонов	1	Учётный	Уметь: совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию		
65	Лыжные гонки 3 км (мал) 2 км (дев)	1	Учётный	Уметь: Соблюдать дистанцию		
66	Горнолыжная техника (спуски, подъемы, повороты, торможения).	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: Соблюдать дистанцию		
67	Горнолыжная техника (спуски, подъемы, повороты, торможения)	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: Соблюдать дистанцию		
68	Горнолыжная техника (спуски, подъемы, повороты, торможения).	1	Учётный	Уметь: правильное распределение физической силы на дистанции		
69	Эстафеты на лыжах	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: бег в равномерном темпе		
70	Переход с одного хода на другой	1	Учётный	Уметь: бег в равномерном темпе		
71	Комбинация из передвижений и остановок игрока	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
72	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
73	Прямой нападающий удар	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно		

				технические действия		
74	Прием мяча двумя руками снизу	1	Учётный	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
75	Нападение через третью зону	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
76	Прямой нападающий удар		Учётный	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
77	Учебная игра в волейбол	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
78	Учебная игра в волейбол	1	Учётный	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
79	Верхняя передача мяча в прыжке	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
80	Одиночное блокирование	1	Учётный	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		

81	Прямой нападающий удар через сетку	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
82	Учебная игра в волейбол	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
83	Одиночное блокирование	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
84	Учебная игра в волейбол	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
85	Верхняя прямая подача	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
86	Верхняя прямая подача	1	Учётный	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
87	Учебная игра в волейбол	1	Учётный			
88	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения.	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		

89	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения.	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
90	Преодоление вертикальных препятствий	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
91	Преодоление вертикальных препятствий Спортивная игра	1	Учётный	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
92	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
93	Бег на результат 3 км (мал) 2 км (дев)	1	Учётный	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
94	Низкий старт (30м). Стартовый разгон.	1	Учётный	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
95	Бег по дистанции	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
96	Эстафетный бег.	1	Учетный	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
97	Бег на результат (100 м).	1	Учётный	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта		
98	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: прыгать в высоту с разбега бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта		
99	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: прыгать в высоту с разбега бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта		
100	Прыжок в высоту с 11–13 беговых	1	Учётный	Уметь: прыгать в высоту с разбега		

	шагов.			бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта		
101	Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр(дев)	1	Совершенствован ие ЗУМ	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность		
102	Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр (дев)	1	Учётный	Уметь: играть по правилам		
	ИТОГО		102			

11 Класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения»
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).
- учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.
- учебный план МАОУ «СШ №2 г. Валдай» на 2018-2019 учебный год.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе: « требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в

Федеральном государственном стандарте основного общего образования «Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина»; Закона «Об образовании»; Федерального закона «О физической культуре и спорте»; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.; примерной программы основного общего образования-приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и показывает распределение учебных часов по разделам курса математика. Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры в 11 классе отводится 102 часа из расчёта 3 часов в неделю. Данное тематическое планирование составлено на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой 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.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170

Качества выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижения строевым шагом; передвижения в колонне.

Акробатические упражнения: кувырки различными способами; перекаты; различные стойки; зачетные комбинации из ранее изученных и освоенных упражнений.

Ритмическая гимнастика (при условии проведения данных занятий)

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; согнув ноги.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине при её наличии (мальчики).

Лазание по канату различными способами, упражнения в висах и упорах (подтягивания и отжимания); разнообразные прыжки через скакалку; элементы атлетической гимнастики (типа «подкачки»); круговые тренировки; гимнастическая полоса препятствий.

Развитие гибкости: наклоны туловища вперед назад; упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого сустава; комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов и для развития позвоночного столба.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; старты из различных положений; спринтерский бег, бег различными темпами на заданные дистанции; эстафетный бег; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с разбега различными способами, прыжки высоту с разбега.

Упражнения в метании мяча: метание мяча в цель с места с разбега; метание мяча на дальность с разбега; метание мяча по движущимся целям (при их наличии).

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча различными способами удобной неудобной рукой; ведение мяча с обеганием стоек; ведение двух мячей одновременно; передачи мяча различными способами; броски мяча; вырывание и выбивание мяча; перехваты мяча; повороты с мячом; тактические действия; личная опека; игра по упрощенным правилам и игра по правилам.

Волейбол. Поддача различными способами; прием и передача мяча различными способами; передача мяча в прыжке; нападающий удар; блокирование; тактические действия. Игра по правилам и по упрощенным правилам

Гандбол: Стойки игрока; освоение ловли и передачи мяча; освоение техники ведения мяча (удобной и неудобной рукой); освоение техники бросков мяча; техника защиты; техника вратаря; освоение тактики игры.

Футбол. Ведение мяча со сменой ног. Удары по воротам.

Подвижные игры и эстафеты.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	22
1.3	Спортивные игры (волейбол)	26
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	20
1.5	Спортивные игры (баскетбол)	19
2	Вариативная часть	15
2.1	Спортивные игры (футбол)	9
2.2	Спортивные игры (волейбол)	6

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11		
1	1	Правила безопасности на уроках л/а. Техника низкого старта и стартового разгона. Бег 2 мин.	1		
2	2	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60м. Бег 4 мин.	1		Обучение Бег 60м.
3	3	Низкий старт и стартовый разгон, Бег 100м. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег 5 мин. с ускорениями.	1		Обучение прыжку в длину с места.
4	4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег 60м. Бег в медленном темпе до 6 мин с ускорениями по 50 – 60 м.	1		Совершенствование Бега 60м.
5	5	Низкий старт и стартовый разгон, Прыжок в длину с места. Бег до 7 мин. с ускорениями до 80 м.	1		Совершенствование прыжка в длину с места
6	6	Прыжок в длину с разбега. Бег 60м. Развитие выносливости: бег 8 мин. с ускорениями до 80 м.	1		Зачет. Бег на 60м.
7	7	Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Бег 8 мин. с ускорениями до 100м.	1		Обучение Бег 100м.
8	8	Метание гранаты 500г (дев), 700г (юн). Бег 100 м. Бег до 9 мин. с ускорениями по 80 – 100 м.	1		Совершенствование Бега 100м.
9	9	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10 мин.	1		Зачет прыжок в длину с места
10	10	Метание мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10 мин. с ускорениями по 100м.	1		Зачет. Бег на 100м.
11	11	Метание гранаты 500г (дев), 700г (юн). Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м.	1		Зачет Метание гранаты.
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.	17		
12	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Волейбол.	1		
13	2	Комбинации из основных элементов (передвижений, остановок, поворотов, передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку).	1		обучение

14	3	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1		обучение
15	4	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1		Совершенствование
16	5	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1		Обучение.
17	6	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1		Совершенствование
18	7	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1		Зачет.
19	8	Передача мяча во встречных колонах, отбивание мяча через сетку.	1		Обучение.
20	9	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. 5x5	1		Зачет.
21	10	Нижняя или верхняя прямая подача по зонам. 5x5	1		Обучение.
22	11	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		Обучение.
23	12	Нижняя, верхняя прямая подача по зонам.	1		Совершенствование
24	13	Нижняя или верхняя прямая подача по зонам. 5x5	1		Зачет.
25	14	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		Совершенствование
26	15	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		Обучение.
27	16	Учебная игра в волейбол.	1		Совершенствование
28	17	Учебная игра в волейбол.	1		Зачет.
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.	18		
29	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1		
30	2	Перестроение и строевые упражнения. Лазание по канату.	1		Обучение
31	3	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1		Обучение.
31	4	Перестроение и строевые упражнения. Лазание по канату.	1		Совершенствование
33	5	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	1		Совершенствование
34	6	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	1		Зачет. Кувырок впереди назад
35	7	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1		Обучение.
36	8	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	1		Совершенствование Стойка на лопатках

37	9	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1		Совершенствование
38	10	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1		Зачет.
39	11	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор, стоя на одном колене (Д)	1		Обучение.
40	12	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	1		Зачет.
41	13	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор, стоя на одном колене (Д)	1		Совершенствование
42	14	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор, стоя на одном колене (Д)	1		Зачет
43	15	Акробатическая комбинация полностью.	1		Совершенствование
44	16	Акробатическая комбинация полностью.	1		Зачет.
45	17	Подтягивание, отжимание (Ю), отжимание с колен (Д), поднимание туловища на время.	1		Обучение.
46	18	Подтягивание, отжимание (Ю), отжимание с колен (Д), поднимание туловища на время.	1		Зачет
47	19	Опорный прыжок через коня ноги врозь.			Обучение.
48	20	Опорный прыжок через коня ноги врозь.			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД. Волейбол	17		
49	1	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	1		Обучение.
50	2	Прием и передача мяча сверху. Игра	1		Обучение.
51	3	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	1		Обучение.
52	4	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	1		Совершенствование
53	5	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	1		Обучение.
54	6	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	1		Зачет.
55	7	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	1		Обучение.
56	8	Прием и передача мяча сверху. Игра	1		Зачет.
57	9	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1		Обучение.
58	10	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	1		Зачет.

59	11	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	1		Совершенствование
60	12	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1		Совершенствование
61	13	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	1		Зачет.
62	14	Учебная игра с пройденными элементами игры.	1		Совершенствование
63	15	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1		Зачет.
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.	13		
64	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Баскетбол.	1		
65	2	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		Обучение
66	3	Ведение мяча и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		Обучение
67	4	Ведение мяча и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		Зачет
68	5	Ведение мяча и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		Обучение
69	6	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке.	1		Обучение
70	7	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок.	1		Обучение
71	8	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок.	1		Зачет Штрафной бросок 6х6
72	9	Ловля, передача, броски.	1		Обучение
73	10	Двойной шаг.	1		Обучение.
74	11	Комбинация из освоенных элементов: ведение, двойной шаг, бросок.	1		Зачет
75	12	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1		Обучение.
76	13	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1		Совершенствование.
77	14	Защитные стойки. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1		Совершенствование.

78	15	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1		Совершенствование.
79	16	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1		Обучение.
80	17	Техника овладения мячом. Учебная игра.			Совершенствование.
81	18	Организация командных действий. Учебная игра.	1		Совершенствование.
82	19	Учебная игра.	1		Совершенствование.
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ФУТБОЛ	9		
83	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Футбол.	1		
84	2	Ведение мяча со сменой ног. Удар по воротам с 5м. 5х5	1		Обучение.
85	3	Передача мяча партнеру с места и в движении. с 3 м. Удар по воротам с 5м. 5х5.	1		Совершенствование Удара по воротам.
86	4	Жонглирование мяча с одной, двух ног. Игра 5:5.	1		Обучение
87	5	Ведение мяча со сменой ног. Игра 5:5.	1		Совершенствование
88	6	Удары по воротам с 5м. 5х5. Игра 5:5.	1		Зачет Удары по воротам.
89	7	Жонглирование мяча с одной, двух ног. Игра 5:5.	1		Совершенствование
90	8	Ведение мяча со сменой ног. Игра 5:5.	1		Зачет Ведение мяча со сменой ног
91	9	Жонглирование мяча с одной, двух ног. Игра 5:5.	1		Зачет Жонглирование мяча с одной, двух ног.
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11		
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения.	1		
93	2	Бег 60 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1		Совершенствование Бег на 60,100м.
94	3	Прыжок в длину с места. Медленный бег до 7мин.	1		Совершенствование Прыжок в длину с места.
95	4	Прыжок в длину с места. Медленный бег до 8мин.	1		Зачет. Прыжок в длину с места.
96	5	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Челночный бег 3х10	1		Совершенствование метания мяча на дальность
97	6	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м,100м.	1		Зачет Бег 60,100м.
98	7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Челночный бег 3х10. Медленный бег 8мин.	1		Совершенствование Челночный бег 3х10.
99	8	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега	1		Зачет Метания мяча на дальность

		Медленный бег до 9мин.			
100	9	Беговые и прыжковые упражнения. Старт из различных исходных положений. Челночный бег 3x10. Медленный бег до 9мин.	1		Зачет Челночный бег 3x10.
101	10	Бег 3000 м (ю); 2000м (д).	1		Зачет
102	11	Сдача и передача нормативов задолжниками по пройденному материалу по Л/А	1		