

Рабочая программа курса «Физическая культура»

10 класс

Пояснительная записка

Программа составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре и в соответствии с программами по физической культуре: Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2008 и примерной программой основного общего образования по физической культуре.

Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах), внеклассной работы по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирован на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено 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 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.

Основная цель изучения физической культуры в 10-11 классах – повторение, обобщение, систематизация и углубление знаний по физической культуре, полученных в основной школе.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ СОШ № 87 на изучение учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования (10-11 классы) отводится 204 часов за два учебных года, из расчета 102 часов в год, 3 часа в неделю.

На основании требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования 2004 г. в содержании развернутого тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время личностно-ориентированный, деятельностный и практико-ориентированный подходы, которые определяют **задачи обучения**:

- гармоничное физическое развитие и прикладно-ориентированную физическую подготовку;
- укрепление индивидуального здоровья и профилактику вредных привычек;
- обучение современным оздоровительным системам и технике физических упражнений в избранном виде спорта;
- развитие творческого отношения и компетенций в организации самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, исходя из показаний собственного здоровья и физического развития, сложившихся интересов к физической культуре.

Личностно-ориентированный подход в образовательном процессе предполагает рассматривать физическую культуру не только как средство укрепления здоровья и развития физических кондиций человека, но и как явление общечеловеческой культуры, проявляющейся в культуре здоровья, культуре телосложения, культуре движения, как способ жизнедеятельности человека, проявляющийся через творческую активность, культуру поведения и общения, культуру взаимодействия с людьми. По мере развития мышления, происходящего под воздействием целостного образовательного процесса, физическая культура приобретает для учащихся собственный личностный смысл и направленность, раскрывается в личностно и общественно востребованных качествах и ценностных ориентациях, что позволяет школьникам осознанно определять собственную идентичность, рассматривать себя как элемент исторически сложившегося сообщества, социума, коллектива.

Деятельностный и практико-ориентированный подходы отражают стратегию современной образовательной политики, необходимость формирования человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества. Здесь необходим образовательный процесс, ориентированный на целостное развитие личности учащихся, на единство их физического, психического и нравственного развития. В качестве такого процесса выступает процесс формирования самостоятельности учащихся, самостоятельного мышления и инициативности, готовности проявлять творческий подход и искать нестандартные способы

решения, активно включаться во взаимодействие с людьми и положительно относиться к новациям.

Приоритетами для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования являются:

- *познавательная деятельность*: определение существенных характеристик изучаемого объекта; самостоятельное создание алгоритмов деятельности; формулирование полученных результатов;
- *информационно-коммуникативная деятельность*: поиск нужной информации по заданной теме; умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства; владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога;
- *рефлексивная деятельность*: понимание ценности образования как средства развития культуры личности; объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности; владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Среди перспективных технологий используемых по преимуществу в старших классах, особенно выделяется т.н. *проектная деятельность* - совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности и направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном результате деятельности, соблюдение этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана и программ, выбор форм организации деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта.

Особое внимание уделяю процессу освоению ключевых компетентностей учащихся. Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках *информационно-коммуникативной деятельности*. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари.

Интернет-ресурсы в 10-11 классах, используются как средства в технологиях здоровьесберегающего образования:

- предоставление учебной и дополнительной информации о здоровье, здоровом образе жизни и способах адаптации к неблагоприятным факторам среды;
- осуществление самостоятельной учебной, творческой и научно-исследовательской работы учащихся по проблемам экологии и здоровья;
- поиск научных данных по экологии и валеологии на научно-образовательных сайтах сети Интернет, систематизация и представление полученных сведений в виде структурированной информации и реферативных сообщений.

Инновационное развитие методики преподавания физической культуры ориентировано прежде всего на формирование информационно-коммуникативной компетенции учащихся. Потенциал рабочей программы состоит в том, что в основе программы лежит деятельностный подход, в оптимальном сочетании содержания, форм работы, современных образовательных технологий, направленных на формирование предметной и коммуникативной компетентности выпускников.

С точки зрения развития умений и навыков *рефлексивной деятельности*, особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на воспитание школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть

сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды, объективно оценивать свои учебные достижения, соотносить приложенные усилия с полученными результатами на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Программа представлена базовым уровнем образования, который ориентирован на формирование общей грамотности учащихся в области физической культуры, укрепление их здоровья и повышение функциональных возможностей организма.

Данная программа является продолжением изученного материала в 9 классе.

Обучение технике основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол, лыжные гонки, плавание) основывается на приобретенных ранее простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается применением подводящих и подготовительных упр., расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В процессе освоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии. Выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В 10-11 классе продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

В программе используются дифференцированный и индивидуальный подходы. Они важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Основными формами организации в 10-11 классе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями. Уроки дифференцируются на уроки с образовательно-познавательной направленностью (освоение знаний и способов деятельности), образовательно-обучающей направленностью (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям) и образовательно-тренировочной направленностью (развитие физических качеств). По своим задачам и направленности учебного материала в программе используются комплексные уроки (с решением нескольких педагогических задач), целевые уроки (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Факторами, определяющими конкретное содержание и формы организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура» в МБОУ ЛСОШ №87, наряду с региональными условиями и материальной базой школы, являются особенности самих учащихся, не только в плане их уровня физической подготовленности, но и в плане их

интеллектуальной одаренности. Понятно, что с учетом доминирующей направленности и деятельности активизировать их двигательную активность можно, только максимально интеллектуализировав процесс физического воспитания. Эти требования реализуются через организацию специальных теоретических знаний по вопросам физической культуры и спорта, через внеклассные мероприятия (спортивные викторины, семинары), а так же непосредственно в процессе практических занятий путем широкого применения межпредметных связей, создание проблемных ситуаций, речевого развития учащихся (в контексте специальных знаний, понятий, терминологии), что в конечном итоге способствует развитию творческого потенциала.

В старшем школьном возрасте данная программа ориентирована на усиление тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов – воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Контингент и уровень подготовки учащихся.

Настоящая рабочая программа учитывает уровень классов, в которых будет осуществляться учебный процесс.

По результатам аттестации девятого класса, обучающиеся 10-11-х классов усвоили программу физической культуры на расширенном и оптимальном уровне.

Моя работа будет направлена на решение этих проблем, на повышение уровня физической подготовленности, функциональных возможностей организма, участие в олимпиадах, конкурсах по предмету.

С учетом уровневой специфики класса выстроена система уроков, спроектированы цели, задачи, ожидаемые результаты обучения.

Предмет «Физическая культура» конструируется на принципах деятельностного подхода и своим содержательным наполнением обеспечивает совершенствование и расширение круга общих учебных умений и обобщенных способов деятельности. На этапе основного общего образования в качестве приоритетных в своем активном совершенствовании, выделяются следующие общие умения и обобщенные способы деятельности:

- *познавательная деятельность*: использование наблюдений, измерений и моделирования; комбинирование известных алгоритмов действий в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения; исследование несложных практических ситуаций;
- *информационно-коммуникативная деятельность*: умение составлять планы и конспекты-урока; умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.); использование интернет-ресурсов.
- *рефлексивная деятельность*: самостоятельная организация учебной деятельности; владение навыками контроля и оценки своей деятельности; соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни; владение умениями совместной деятельности.

В организации уроков физической культуры активно внедрены групповые методы работы, творческие задания, элементы деловых и ролевых игр.

Особое внимание уделяю процессу ключевых компетентностей обучающихся. Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках *информационно-коммуникативной деятельности*. На уроках обучающиеся могут более уверенно овладеть монологической и диалогической речью, *умением* вступать в речевое общение, участвовать в диалоге, понимать точку зрения собеседника, признавать право на иное мнение, приводить примеры, подбирать аргументы,

перефразировать мысль (объяснять «иными словами»), формулировать выводы. Для решения познавательных и коммуникативных задач обучающимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных, в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения.

Инновационное развитие методики преподавания физической культуры ориентировано прежде всего на формирование информационно-коммуникативной компетенции учащихся.

С точки зрения развития умений и навыков *рефлексивной деятельности*, особое внимание уделено способности учащихся, самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на воспитание учащегося – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды, объективно оценивать свои учебные достижения, соотносить приложенные усилия с полученными результатами и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Технологиями, позволяющими реализовать заявленные подходы, являются следующая базовая технология уровневой дифференциации, предполагающая дифференциацию и открытость требований к уровню усвоения, предъявление образцов деятельности, явное выделение базового и повышенных уровней, посильность базового уровня, обязательность его усвоения всеми учащимися;

Дидактическая целевая установка урока определяет его тип и структуру. В образовательном процессе используются как традиционные типы уроков, так и нестандартные:

- уроки усвоения новых знаний
- урок формирования умений и навыков
- урок применения знаний, умений, навыков
- урок обобщения и систематизации знаний, умений и навыков
- комбинированный урок
- уроки-соревнования и игры
- интегрированные уроки
- уроки взаимного обучения
- урок-зачет.

Требования к уровню подготовки учащихся:

знать:

- 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 самообороны, 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 профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи предмета с особенностями профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Содержание программы

Содержание данной программы предназначено для обучающихся по основной образовательной программе среднего общего образования.

Программа адаптирована по содержанию следующим образом:

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. *Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивные игры

В содержание программного материала в качестве базового включены: баскетбол, волейбол, футбол; в качестве вариативных: настольный теннис и русская лапта. Увеличение количества часов по данному разделу программы связано с учетом интересов и потребностей, учащихся лица, что способствует усилению их мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Легкая атлетика

Учитывая большую доступность и естественность движений в беге, прыжках и метаниях, расширение программного материала связано с направленностью на формирование умения учащимися самостоятельно использовать легкоатлетические упр. во время проведения занятий, тренировок.

Гимнастика

Гимнастические упр. составной частью входят в базовые виды программы; являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий различной направленности (развитие силы, гибкости, формирование осанки) с учетом физиологических особенностей. У девушек преобладают упражнения ритмической гимнастики, составление из них комбинаций и выполнение их под музыкальное сопровождение.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка занимает одно из важных мест в физическом воспитании школьников. Особенно велико оздоровительное значение занятий лыжами. Длительное передвижение на лыжах на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы значительно повышают работоспособность организма, его сопротивляемость различным заболеваниям, что немало важно для растущего организма школьников. Увеличение количества часов по данному разделу программы связано с учетом интересов и потребностей, учащихся лица, а также с погодными условиями Уральского региона.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Учебно-тематический план для учащихся 10 классов

Тематический план предусматривает 102 ч в объеме 3 час в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Легкая атлетика	18
2	Гимнастика	22
3	Спортивные игры	8 (3 резерв)
4	Лыжная подготовка	25
5	Спортивные игры	12
	Легкая атлетика	17
	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
	Итого	102 (3 резерв)

Тематический план

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Программный материал	Контрольные параметры и оценки достижения стандарта
1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА *Совершенствование техники спринтерского бега * Совершенствование техники длительного бега * Совершенствование техники прыжка в длину ----- * Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность ----- *Развитие выносливости ----- *Развитие скоростно-силовых способностей ----- *Развитие скоростных способностей ----- *Развитие координационных способностей	35	*Высокий и низкий старт 40м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м. Бег на 3000 м *Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега ----- *Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места и на дальность места с 4-5 бросковых шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) до 15 м. (девушки) ----- *Кросс до 20 мин – девушки, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка ----- *Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 1 кг ----- *Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью ----- *Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.	*Бег 100 м.: Дев. «5» - 17.2 и меньше, «4» - 18.2, «3» - 19.0 Юн. «5»-14.3 и меньше, «4»-14.6. «3»-15.2 *Бег 2000 м.: Дев. «5» - 11.30, «4» - 12.50, «3» -17.00 Юн. «5»-8.55, «4»-9.20, «3»-12.00 *Бег 3000 м. юноши «5»-14.30 «4»-15.10 «3»-16.00 *Прыжки в длину с разбега: Дев. «5» - 360 см., «4» - 320 см., «3» - 310 см. Юн. «5»-440 см., «4»- 380 см., «3»-360 см. *Прыжки в длину с места: Дев. «5» - 180 см., «4» - 170 см., «3» - 160 см. Юн. «5»-230 см., «4»-200 см., «3»-190 см. *Метание гранаты: Дев.5 – 17 м., «4» - 13 м. «3» - 9 м. Юно. «5»-35 м., «4»-30 м., «3»-25 м. *Челночный бег 3х10: Дев. «5» - 8,4, «4» - 9,3 – «3» - 9,8 Юн. «5»-7,3 «4»-8,0 «3»-8,3

	*Знания о физической культуре ----- * Совершенствование организаторских умений ----- *Самостоятельные занятия		* Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях л/атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. «Правила соревнований. ----- *Выполнение обязанностей судьи по видам л/атлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. ----- *Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/атлетикой.	
2.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА *Освоение техники лыжных ходов ----- *Освоение техники коньковых лыжных ходов ----- *Спуски и подъемы ----- *Знания о физической культуре	25	* Переход с одновременных на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5км (девушки). ----- * Переход с одновременных на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки). ----- *Торможение «плугом», «полуплугом», «падением». Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». ----- *Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. ----- *Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Современное	*Ходьба на лыжах.: Дев. 3000 метров «5» - 18.30 «4» - 19.15 «3» - 22 Юн. 5000 метров «5»- 25.00 «4»-26.00 «3»-28.00
3.	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			

			олимпийское и физкультурно-массовое движение. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек. Основы техники основных видов спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика, лыжные гонки, плавание). Аутогенная тренировка, элементы йоги.	
4.	Спортивные игры ВОЛЕЙБОЛ *Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек ----- * Совершенствование техники приема и передач мяча ----- *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей ----- *Развитие координационных способностей ----- *Развитие выносливости	20 3 резерв	*Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) ----- * Варианты техники приема и передач мяча ----- *Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. ----- *Упр. по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование(индивидуально, в парах, у стенки), упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упр. и др., варианты круговой тренировки, комбинированные упр. и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным ----- *Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный	*Комбинация из освоенных элементов: «5» - технически правильно выполнена комбинация «4» - в элементах допущены незначительные ошибки «3» - комбинация выполнена с грубой ошибкой ----- *Челночный бег 3x10: Дев. «5» - 8,4, «4» - 9,3 – «3» - 9,8 Юн. «5»-7,3 «4»-8,0 «3»-8,3 ----- *Подъем туловища из положения лежа за 30 с.:

	----- *Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей ----- *Совершенствование техники подач мяча ----- *Совершенствование техники нападающего удара ----- *Совершенствование техники защитных действий ----- *Совершенствование тактики игры ----- *Знания о физической культуре ----- *Овладение организаторскими умениями -----	механизм длительностью от 20 с до 18 мин ----- *Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. на расстояние от 10 до 25 м. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 10 – 13 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упр. с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. ----- *Варианты подач мяча. ----- *Варианты нападающего удара через сетку ----- *Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка ----- *Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите ----- *Терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упр. на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. ----- *Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий ----- *Упр. по совершенствованию	----- <i>*Верхние и нижние передачи мяча:</i> «5» - 20 и более передач «4» - 16 - 18 передач «3» - 15 и менее передач ----- <i>*Подачи мяча: деушки – верхняя</i> «5» - 4 раза из 5 «4» - 3 раза из 5 «3» - 2 и менее раз из 5
--	--	---	--

5.	*Самостоятельные занятия ----- ГИМНАСТИКА *Совершенствование ОРУ без предметов ----- *Совершенствование ОРУ с предметами ----- *Освоение и совершенствование акробатических упр. ----- *Развитие координационных способностей -----	22	координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упр. по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Правила самоконтроля и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. ----- *Упр. по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упр. по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Правила самоконтроля и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. ----- *Комбинации упр. с обручами, скакалкой, большими мячами *Комбинации из ранее освоенных элементов. ----- *Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упр. Упр. с гимн. скамейкой, на гимн. стенке, гимн. снарядах. ----- Акробатические упр. Эстафеты, игры. Полосы препятствий с использованием гимн. инвентаря и упр. -----	<i>*Прыжки на скакалке:</i> «5» - 150 раз, «4» - 130 раз, «3» - 110 раз ----- <i>*Акробатическая комбинация:</i> «5» - комбинация выполнена без ошибок «4» - в некоторых элементах комбинации допущены незначительные ошибки «3» - в большинстве элементах комбинации допущены ошибки ----- <i>*Подтягивание : на низкой</i>
----	--	----	--	---

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости ----- *Развитие гибкости ----- *Знания по физической культуре ----- *Овладение организаторскими умениями ----- *Самостоятельные занятия		*Упр. с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упр. с предметами ----- *ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. ----- *Основы биомеханики гимн.упр. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. ----- *Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. ----- *Программы тренировок с использованием гимн.снарядов и упр. Самоконтроль при занятиях гимн.упр	<i>перекладине Дев. «5» - 18 раз, «4» – 13 раз, «3» - 8 раз Юн. «5»-12 раз. «4»-9 раз. «3»-6 раз.</i> <i>*Наклон из положения стоя на гим. скамейке:</i> Дев. «5» - 12 см., «4» - 9см., «3» - 3 см. Юн. «5»-10 см. «4»-7 см. «3»-1 см.
---	--	---	--

В целях эффективного использования средств физической культуры и спорта в оздоровлении учащихся, совершенствования физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в образовательных учреждениях, на основании Приказа от 11.06.2014г. № 540 об утверждении требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), организована сдача норм физкультурного комплекса.

Основу Комплекса составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (плавание, бега на лыжах, стрельбы, метаний и др.).

Перечень видов испытаний Комплекса и условия их выполнения:

- бег на короткие дистанции – определение развития скоростных возможностей;
- бег на длинные дистанции – определение развития выносливости;
- челночный бег – определение развития скоростных возможностей и координации движений;
- подтягивание на высокой или низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине – определение развития силы и силовой выносливости;
- прыжки в длину (с места и с разбега) – определение скоростно-силовых возможностей;
- наклон вперед с прямыми ногами – определение развития гибкости;
- плавание – владение прикладным навыком;
- пулевая стрельба – владение прикладным навыком;
- лыжные гонки – владение прикладным навыком;
- метание мяча в цель (или гранаты на дальность) – владение прикладным навыком;
- туризм – владение прикладными навыками.

Для каждой ступени Комплекса определено количество видов испытаний, необходимых для сдачи нормативов, а также перечень видов испытаний, выполнение которых является обязательным.

Выбор видов испытаний осуществляется учащимся самостоятельно.

Выполнение нормативов Комплекса осуществляется в рамках учебных программ по физической культуре в течение учебного года, контрольная сдача нормативов проводится в 10,11 классах общеобразовательных учреждений и в последний год изучения предмета «физическая культура».

От сдачи нормативов Комплекса освобождаются учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой или отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Учащимся, выполнившим нормативы комплекса ГТО, выдается удостоверение и нагрудный знак сдачи норм комплекса ГТО. Участникам, не уложившимся в требования нормативов комплекса ГТО, но принявшим участие выдается сертификат участника проекта установленного образца.

На основании результатов контрольных сдач нормативов составляются учебные планы и организуется индивидуальная работа с учащимися по совершенствованию их физической подготовки.

V СТУПЕНЬ (юноши и девушки 16-17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11-50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10		-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210		160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13		-	-
	или рывок гири (кол-во	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол- во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (N)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10

10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м(очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Перечень литературы для учителя, для учащихся

1. Физическая культура. Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий. Сост. М.В.Видякин. Волгоград: Учитель, 2006.
2. Спорт – здоровье города (2005 – 2008 годы). Муниципальная целевая программа (проект). Нижний Тагил, 2005.
3. В.К.Петров. Новые формы физической культуры и спорта. М., Советский спорт, 2009.
4. Б.Н. Чумаков. Валеология. М.: Педагогическое общество России, 2002.
5. Формирование здорового образа жизни. 5 – 11 классы: классные часы. Сост. Т.И.Магомедова, Л.Н.Канищева. Волгоград: Учитель, 2007.
6. С.В.Колесникова. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре. Сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. М.: Дрофа, 2010.
8. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. СПб.: Лань, 2003.
9. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учебн. заведений. под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. М.: Академия, 2012.
11. П.К.Петров. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. Для студ. высш. учеб. заведений. М.: Владос, 2011.
12. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. / Н.В.Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погодаев. М.: Академия, 2006.
13. Физическая культура. Учебное пособие для подготовки к экзаменам. Под ред. В.Ю.Волкова, В.И.Загоруйко. СПб.: Питер, 2012.
14. П.К.Петров. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
15. Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 классов. Пособие для учителя: Под ред. В.И.Ляха. М.: Просвещение, 1997.
16. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры. М.: Аркадия, 2009.
17. Л.Виера Барбара. Волейбол. Шаги к успеху. М.: АСТ, Астрель, 2004.
18. Ю.Д.Железняк, В.А.Кунявский, А.В.Чачин. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
19. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 2000 год. М.: Спорт Академ. Пресс, 2000.
20. Волейбол. пляжный волейбол: правила соревнований. М.: Терра-Спорт, 2011.
21. Н.К.Смирнов. Здоровьесберегающие оздоровительные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2008.
22. Физическая культура. 1-11 кл.: Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина.-М.: Дрофа, 2004.-80 с. Допущено Министерством образования Российской Федерации.

Нормы и критерии оценки

(разработаны и утверждены на ШМО учителей социокультурного направления МБОУ СОШ №87 протокол №1 от 29.08.2016)

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классе включает в себя *качественные и количественные показатели.*

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом, систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, ведение здорового образа жизни.

Количественные показатели успеваемости являются: уровень физической подготовленности, складывающийся обычно из показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и др.). Эти показатели определяются результатами выполнения учебных нормативов программы, разработанных на основании измерения уровней (высокий, средний, низкий) развития физических качеств.

При оценке знаний устного ответа учащихся по предмету «Физическая культура» учитывается их глубина, полнота, аргументированность. Умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

Оценка «3» получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание теоретического и методического материала, допускаются фактические ошибки в материале от 5 до 7.

Оценка «1» выставляется за непонимание и незнание теоретического и методического материала, допускаются фактические ошибки в материале более 7.

При оценке техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

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

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

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценка «1» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками.

При оценке способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовывать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений (утренней, атлетической и ритмической гимнастики), направленных на развитие конкретной физической способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности. Может подобрать, но не может продемонстрировать определенный комплекс упражнений.

Оценка «1»- учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности. Не может подобрать, и не может продемонстрировать определенный комплекс упражнений.

При оценке уровня физической подготовленности учащегося, учитываются два показателя:

Исходный уровень подготовленности в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 – 11 классов.

- Сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени:

оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности,

оценке «4» - средний уровень,

оценке «3» - низкий уровень.

При оценке сдвигов ученика в показателях определенных качеств принимаются во внимание особенности развития отдельных из них, динамику изменения, исходный уровень у конкретного ученика.

При оценке успеваемости предпочтение отдается качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При оценке количественных показателей в различных видах двигательных действий девушки поощряются за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все ее составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Рекомендуемые требования к оценке с учетом выполнения нормативов комплекса

Оценка	Количество испытаний (тестов)	Норматив (% выполнения от нормы ГТО на бронзовый знак)
Основная группа здоровья		
«отлично»	5	90-100
«хорошо»	5	70-89
«Удовлетворительно»	4-3	55-69
Подготовительная группа здоровья		
«зачет»	3-2	Без учета времени и при наличии динамики по каждому виду испытаний

Календарно-тематическое планирование
10 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
Лёгкая атлетика - 18 час.								
1	Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Линейные эстафеты.	1	Вводный	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Построение в шеренгу на скорость.Высокий старт. Линейные эстафеты с передачей мяча с этапом 10-15м. Игра «Пятнашки».	Знать правила техники безопасности	Текущий		
2	Старт. Стартовый разгон. Эстафеты по кругу.	1	Комплексный	Построение в шеренгу на скорость. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба с препятствиями. Медленный бег до 3-х минут. Старт,стартовый разгон. Эстафеты по кругу.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Текущий		
3	Бег на выносливость. ОФП	1	Совершенствование ЗУН	Строевые упражнения Разновидности ходьбы.Бег до 3 км ОРУ. Подъём туловища из положения лёжа, подтягивание, отжимание. Развитие координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Текущий		
4	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 60 метров.	1	Комплексный	Построение в шеренгу на скорость. Разновидности ходьбы. Медленный бег до 5 мин Бег 60 метров.Эстафета с этапом 20-25м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий		

5	Строевые упр. ГТО. Бег 100 метров.	1	Совершенствования ЗУН	.Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. ОРУ. Высокий старт на дистанции 50м, 60 м. Бег с ускорением до 30 м. Развитие координационных способностей. Бег 100 метров.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Мальчики зол-13.8 сер-14.3 Девочки зол-16.3 сер-17.6		
6	Строевые упр. ОРУ. Бег 500 метров.	1	Совершенствование ЗУН	Ходьба.. Медленный бег до 4 минут. ОРУ в парах Бег 250 метров. Игра "Смена сторон".	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Текущий		
7	Бег на выносливость. Прыжки в длину с разбега.	1	Комплексный	Строевые упражнения. ОРУ. Чередование бега и ходьбы до 8 минут. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Игры.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Техника прыжка с разбега.	Текущий		
8	Медленный бег до 4-5 км. ГТО Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствования ЗУН	Равномерный бег 3мин ОРУ СБУ Бег 500 метров Прыжки на скакалке, в длину с разбега	Уметь правильно выполнять основные движения в беге, в прыжках	Текущий		
9	Строевые упражнения. ОРУ Бег 1000 метров. Метание гранаты.	1	Комплексный	ОРУ с гимнастической скакалкой. Беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега	Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках	Текущий		
10	ГТО Бег 2000 метров.	1	Комплексный	Равномерный бег до 5 минут. Строевые упр.ОРУ. СБУ. Бег 1500 метров Игра.	Уметь правильно распределить силы на дистанции	Мальчики зол-7.50 сер-8.50 Девочки зол-9.50 сер-11.20		

11	Метание гранаты. Эстафеты по кругу.	1	Комплексный	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Беговые упр. Метание гранаты. Эстафеты по кругу.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании	Текущий		
12	Метание гранаты. Эстафеты.	1	Совершенствования ЗУН	Строевые упражнения. ОРУ. Чередование бега и ходьбы до 8 минут. Совершенствовать метание гранаты на дальность. Эстафеты.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Мальчики зол-38 сер-32 Девочки зол-21 сер-17		
13	ГТО Бег 3000 метров.	1	Совершенствования ЗУН	Разминочный бег до 5 минут. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Бег 3000 метров.	Уметь правильно выполнять основные движения в беге, распределять силы	Мальчики зол-13.10 сер-14.40		
14	ОРУ в пврах. Прыжки в длину с места.	1	Совершенствования ЗУН	ЗОЖ и его положительное влияние на организм человека. Чередование бега и ходьбы до 8 минут Прыжки в длину с места.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10 минут.	Текущий		
15	Строевые упр. КУГ. ГТО. Прыжки в длину с места.	1	Совершенствования ЗУН	Строевые упр. КУГ. Чередование бега и ходьбы. Преодоление малых препятствий. Прыжки в длину с места. Игра " Третий лишний".	Уметь правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе, в прыжках	Мальчики зол-230 сер-210 Девочки зол-185 сер-170		
16	ГТО Упр. на гибкость. Прыжки в длину с места	1	Совершенствования ЗУН	ОРУ. Чередование бега и ходьбы.Преодоление малых препятствий. Упр. на гибкость. Прыжки в дину. Игра "Метко в цель"	Уметь правильно выполнять наклон вперед с прямыми ногами	Мальчики зол-л-нь сер-п-цы Девочки зол-л-нь сер-п-цы		

17	ГТО Силовые упр.(подтягивание) Развитие гибкости.	1	Комплексный	Равномерный бег до 10 минут.ОРУ. Беговые упражнения. Упражнения на восстановление дыхания.Подтягивание на высокой(мальчики), низкой(девочки) перекладине. Развитие гибкости.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом,подтягиваться.	Мальчики зол-8 сер-5 Девочки зол-19 сер-15		
18	Строевые упр. ОРУ. Челночный бег 3 по 10 метров.	1	Совершенствования ЗУН	ОРУ в парах. Равномерный бег 3 минуты. Челночный бег 3 по 10 метров. Игры по выбору детей. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м	Текущий		
				Гимнастика - 22 час.				
19	ПТБ на уроках гимнастики. Упражнения с метболом.	1	Вводный	Инструктаж по ТБ.Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых, координационных способностей.	Знать ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Текущий		
20	Строевые упр. Повторить акробатические элементы 9-го класса	1	Комплексный	Повторить ранее изученные строевые упр. Кувырок вперед. Кувырок назад. Мост из положения лежа (мальчики), стоя (девочки). Стойка на лопатках.	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий		
21	Совершенствование акробатических элементов.	1	Комплексный	Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствование акробатических элементов. Упр. на гибкость. Силовые упр. Лазание и перелезание.	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий		
22	Соединение 4-5 акробатических элементов.	1	Совершенствования ЗУН	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатическая связка из 4-5 элементов.	Уметь выполнять акробатические элементы. Лазание. Перелезание.	Текущий		
23	Акробатическая связка. Упр. в равновесие.	1	Совершенствования ЗУН	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатическая связка. Упр. в равновесие на гимнастическом бревне, на рейке гимнастической скамейке.	Уметь выполнять акробатические элементы. Упр. в равновесие	Текущий		

24	Акробатическая связка. Упр. в равновесие.	1	Совершенствования ЗУН	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатическая связка. Упр. в равновесие на гимнастическом бревне, на рейке гимнастической скамейке.	Уметь выполнять акробатические элементы. Упр. в равновесие	Текущий		
25	Акробатическая связка 2. Упр. в равновесии Лазание по канату.	1	Комбини- рованный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ на формирование правильной осанки. Совершенствовать навыки лазания, акробатическую связку. Упр. в равновесии.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
26	Акробатическая связка 2. Упр. в равновесии Лазание по канату.	1	Совершенствование ЗУН	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ на формирование правильной осанки. Упражнения на равновесия: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге. Совершенствовать акробатическую связку.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы, упр. в равновесии	Текущий		
27	Полоса препятствий.	1	Совершенствования ЗУН	ОРУ. Совершенствовать технику преодоления полосы из 5-ти препятствий. Игра с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий		
28	ПТБ ОРУ в парах. Силовые упражнения. Лазание по канату,	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ Упражнения на лазание: по канату, по наклонной скамейке: в упоре присев, упоре стоя на коленях; подтягивание на руках: лёжа на животе и бёдрах.	Знать правила ТБ. Уметь выполнять строевые команды, лазание, перелезание	Текущий		
29	Упражнения на гибкость. Акробатическая связка	1	Комбини- рованный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ на формирование правильной осанки. Совершенствовать акробатическую связку. Упр. на гибкость.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		

30	Упражнения в равновесии.Лазание по канату.	1	Совершенствование ЗУН	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ на формирование правильной осанки. Проверить технику выполнения лазания. Упражнения на равновесия: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну,повороты на носках и одной ноге.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы,упр. в равновесии	Текущий		
31	ОРУ. Силовые упр. Разучить акробатическую связку 3.	1	Комплексный	Выполнять строевые команды. ОРУ на формирование правильной осанки.. Совершенствовать акробатическую связку. Силовые упражнения.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы.	Текущий		
32	Совершенствование акробатической связки.	1	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с мячом.Силовые упр-я Совершенствовать акробатическую связку.	Уметь выполнять строевые команды	Текущий		
33	Упр. на брусьях. Опорный прыжок.	1	Комплексный	Построение в две, в три шеренги. Перестроение из двух, трех шеренг в одну. ОРУ в парах. Разучить упр. на брусьях, опорный прыжок. Эстафета с лазанием и перелазанием.	Уметь выполнять строевые команды, упр. на брусьях, опорный прыжок.	Текущий		
34	Упр. на брусьях. Опорный прыжок.	1	Комплексный	Построение в две шеренги.Перестроения в движении ОРУ со скок. Совершенствовать упр. на брусьях, опорный прыжок. Эстафета с лазанием и перелазанием.	Уметь выполнять строевые команды, упр. на брусьях, опорный прыжок.	Текущий		
35	Упр. на брусьях. Опорный прыжок.	1	Комплексный	Построения, перестроения. ОРУ с мячом. Упр. на брусьях, опорный прыжок.Игры по желанию детей.	Уметь выполнять строевые команды, упр. на брусьях, опорный прыжок.	Текущий		
36	Упр. на брусьях. Опорный прыжок.	1	Комплексный	Построение в две колонны. Перестроение из двух в одну колонну. ОРУ в парах . Упр. на брусьях, опорный прыжок. Эстафета с лазанием и перелазанием.	Уметь выполнять строевые команды, упр. на брусьях, опорный прыжок.	Текущий		

37	Опорный прыжок. Упр. на перекладине.	1	Комплексный	Построения, перестроения. Совершенствовать опорный прыжок. Упр. на перекладине.	Уметь выполнять строевые команды. Техника выполнения опорного прыжка.	Текущий		
38	Опорный прыжок. Упр. на перекладине.	1	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Совершенствовать опорный прыжок. Упр. на перекладине.	Уметь выполнять строевые команды. Техника выполнения опорного прыжка.	Текущий		
39	Упр. на гимнастических снарядах. Упр. с набивным мячом.	1	Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ с предметами. Совершенствовать упр. на гимнастических снарядах. Упр. с набивным мячом.	Уметь выполнять строевые коман-ды, висы и упо-ры, подтягивание.	Текущий		
40	Упр. на гимнастических снарядах. Упр. с набивным мячом.	1	Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ с предметами. Совершенствовать упр. на гимнастических снарядах. Упр. с набивным мячом.	Уметь выполнять строевые команды, упр на снарядах.	Текущий		
				Спортивные игры -8 час.				
41	ПТБ Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ с предметами. Стойки и передвижения, повороты, остановки.. Развитие координационных , силовых способностей.	Уметь выполнять ведение мяча с поворотом. Стойки, остановки.	Текущий		
42	Передача мяча в парах. Ведение.	1	Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ с мячом. Передача мяча в парах и ловля. Ведение мяча правой, левой рукой.	Уметь выполнять строевые команды. Передача и ловля мяча. Ведение мяча.	Текущий		
43	Передача мяча со сменной мест, обводка препятствий.	1	Комплексный	ОРУ в парах. Передача мяча со сменной мест. Ведение с изменением направления. Обводка препятствий. Мини-баскетбол.	Уметь выполнять строевые упр. Владеть мячом.	Текущий		
44	Ведение мяча. Броски с 10-ти точек	1	Совершенствования ЗУН	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Броски с 10-ти точек. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение.	Текущий		

				координацион ных способностей.				
45	ОРУ с мячом. Штрафной бросок. Бросок в движение.	1	Комплексный	ОРУ в парах. Совершенствовать штрафной бросок. Бросок в движение. Ведение мяча змейкой, с изменением направлени. Учебная игра.	Уметь владеть мячом.	Текущий		
46	ОРУ с мячом. Штрафной бросок. Бросок в движение.	1	Комплексный	ОРУ в парах с мячом. Совершенствовать штрафной бросок. Бросок в движение. Ведение мяча змейкой, с изменением направлени. Учебная игра.	Уметь владеть мячом.	Текущий		
47	Ведение мяча, броски. Учебная игра.	1	Комплексный	ОРУ в парах. Совершенствовать штрафной бросок. Бросок в движение. Ведение мяча змейкой, с изменением направлени. Учебная игра.	Уметь владеть мячом.	Текущий		
48	Ведение мяча, броски. Учебная игра	1	Комплексный	ОРУ в парах. Совершенствовать штрафной бросок. Бросок в движение. Ведение мяча змейкой, с изменением направлени. Учебная игра.	Уметь владеть мячом.	Текущий		
резерв	Полоса из 5-ти препятствий. Учебная игра.	1	Комплексный	ОРУ. Совершенствовать технику преодоления полосы из 5-ти препятствий. Игра с преодолением препятствий. Развитие скоростно силовых способностей.	Уметь преодоле- вать препятствия.	Текущий		
резерв	ОРУ Упр.с мячом развивающие координационные способности	1	Вводный	ПТБ на уроках физической культуры. Упражнения для развития координационных способностей с мячом. Преодоление малых препятствий с мячом.	Знать ПТБ на уроках спорт. игр. Уметь владеть мячом. Уметь преодолевать препятствия.	Текущий		
резерв	ОРУ с мячом.Веде- ние мяча,броски. Эстафеты	1	Комплек-сный	Упражнения в парах с мячом. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Эстафеты с	Уметь правильно выполнять осн. движения в беге, уметь владеть мячом.	Текущий		

				баскетбольным мячом.				
				Лыжная подготовка - 25 час.				
49	ПТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь лыжника.	1	Вводный	ПТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь для занятий на лыжах. Температурный режим. Лыжный инвентарь. Подбор лыж и палок. Режим питания лыжника.	Знать ПТБ на уроках лыжной подготовки.	Текущий		
50	Попеременный двухшажный ход.	1	Комплексный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и ПДХ. Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Виды лыжного спорта	Знать ПТБ. Уметь применять технику изученных ходов.	Текущий		
51	Повороты в движении.	1	Совершенствования ЗУН	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Постановка палки на снег и приложение усилий при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Повороты в движении.	Уметь применять технику изученных ходов в пережидание на лыжах. Выполнить повороты.	Текущий		
52	Одновременный двухшажный ход.	1	Комплексный	Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Постановка палки на снег и приложение усилий при отталкивании рукой. Повороты в движении.	Уметь применять технику изученных ходов в пережидание на лыжах. Выполнить повороты.	Текущий		
53	.Преодоление препятствия при спуске.	1	Комплексный	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящий палку в ПДХ. Ритм движений в ОДХ. Преодоление препятствий при спуске.	Уметь применять технику изученных ходов в пережидание на лыжах.	Текущий		
54	Совершенствование ходов.	1	Совершенствования ЗУН	Наклон туловища, разгибание рук и отталкивание в ОДХ. Переход с ПДХ на ОДХ.	Уметь применять технику изученных ходов в пережидание на лыжах.	Текущий		
55	Одновременный бесшажный ход.	1	Комплексный	Согласование движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.	Уметь применять технику изученных ходов в пережидание на лыжах.	Текущий		

56	Совершенствование ходов.	1	Совершенствования ЗУН	Наклон туловища, разгибание рук и отталкивание в ОДХ. Переход с ПДХ на ОДХ. ОБХ	Уметь применять технику изученных ходов в переждвижение на лыжах.	Текущий		
57	Прохождение дистанции до 6 км.	1	Совершенствования ЗУН	Согласование движений рук и ног в ПДХ, ОДХ, ОБХ. Разгибание рук при окончании отталкивания в ПДХ ОДХ, ОБХ. Движение туловища в ОБХ в зависимости от скорости передвижения. Дистанция до 6 км.	Уметь применять технику изученных ходов в переждвижение на лыжах.	Текущий		
58	Спуск со склона. Подъем "лесенкой"	1	Комплексный	Спуск в высокой и средней стойке. Согласование движений рук и ног при подъеме "лесенкой".	Уметь применять технику изученных ходов в переждвижение на лыжах.	Текущий		
59	Спуск со склона. Подъем "елочкой".	1	Комплексный	Спуск в высокой и средней стойке. Согласование движений рук и ног в подъеме "елочкой".	Уметь применять технику изученных ходов. Спуск, подъем.	Текущий		
60	Совершенствование ходов. Прохождение дистанции до 6 км.	1	Комплексный	Согласование движений рук и ног в различных ходах. Разгибание рук при окончании отталкивания. Движение туловища в зависимости от скорости передвижения. Прохождение дистанции до 6 км.	Уметь применять технику изученных ходов Спуск, подъем.	Текущий		
61	Спуск. Торможение "плугом". Подъем.	1	Комплексный	Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения "плугом".	Уметь применять технику изученных ходов. Спуск, подъем. Постановка лыж при торможении.	Текущий		
62	Спуск. Торможение "упором". Подъем	1	Комплексный	Движение рук за бедро при окончании отталкивания в ПДХ. Движение маховой ноги и наклон туловища в ОДХ. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении "упор".	Уметь применять технику изученных ходов. Спуск, торможение, подъем.	Текущий		
63	Совершенствование ходаов.	1	Совершенствования ЗУН	Совершенствование ходов. Прохождение дистанции до 3 км. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние ребра в торможении "плугом".	Уметь применять технику изученных ходов. Постановка лыж при торможении.	Текущий		

64	Спуск.Торможение. Подъем.	1	Совершен- ствования ЗУН	Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в повороте и торможение "упором". Повторное прохождение отрезков до 500 м. с повышением скорости.	Уметь применять технику изученных ходов,спуск, торможение,подъем.	Текущий		
65	Совершенствование ходов Поворот в движении.	1	Комплексный	Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в повороте и торможение "упором". Повторное прохождение отрезков до 500 м. с повышением скорости.	Уметь применять технику изученных ходов в переждвижение на лыжах.	Текущий		
66	Прохождение дистанции до 6 км.	1	Комплексный	.Движение рук за бедро при окончании отталкивания в ПДХ. Движение маховой ноги и наклон туловища в ОДХ	Уметь применять технику изученных ходов в переждвижение на лыжах.	Текущий		
67	Развитие выносливости.	1	Комплексный	Прохождение дистанции до 5-6 км. различными ходами с различной скоростью. Пройти в ворота.	Уметь применять технику изученных ходов.	Текущий		
68	Спуск,поворот, торможение,подъем.	1	Комплексный	Прохождение дистанции до 3- 4 км. различными ходами с различной скоростью.Пройти в ворота.	Уметь применять технику изученных ходов.	Текущий		
69	Совершенствование ходов.	1	Комплексный	Прохождение дистанции до 3- 4 км. различными ходами с различной скоростью.	Уметь применять технику изученных ходов в переждвижение на лыжах.	Текущий		
70	ГТО.Лыжные гонки 3000, 5000 метров.	1	Комплексный	Разминка на учебном круге. Лыжные гонки на дистанцию 3 км. и 5 км. с раздельным стартом. Упражнения на восстановление дыхания.	Уметь применять технику изученных ходов в переждвижение на лыжах.	Мальчики зол-13.00 сер-14.00 Девочки зол-14.00 сер-14.30		
71	Совершенствование ходов	1	Комплексный	Разминка по учебному кругу. Совершенствовать технику лыжных ходов.	Уметь применять технику изученных ходов в переждвижение на лыжах.	Текущий		
72	Спуск с выходом с лыжни.	1	Комплексный	Разминка по учебному кругу. Совершенствовать технику лыжных ходов. Спуск с выходом с лыжни.	Уметь чередовать лыжные хода во время передвижения по дистанции.	Без учета времени		

73	Совершенствование ходов. Игры. Эстафеты.	1	Комплексный	Разминка на учебном круге. Бег на дистанцию 5 км. Совершенствовать технику лыжных ходов. Игры по выбору.	Уметь применять технику изученных ходов в передвижение на лыжах.	Текущий		
				Спортивные игры -12 час.				
74	Инструктаж по ТБ Стойки и перемещения игроков.	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Текущий		
75	Верхняя, нижняя передача. Приём мяча.	1	Комплексный	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, прыгучести.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Текущий		
76	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1	Комплексный	Развитие ловкости, быстроты, координации.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Текущий		
77	Техника приёма и передачи мяча.	1	Комплексный	Развитие ловкости, быстроты, координации. приёма и передачи мяча. Приём и передача мяча.	Знать ТБ. Уметь владеть мячом; перемещения в стойке, остановки, ускорения.	Текущий		
78	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1	Совершенствования ЗУН	Развитие координационных способностей, прыгучести.	Уметь владеть мячом, передача над собой.	Текущий		
79	Подача мяча.	1	Совершенствования ЗУН	Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств.	Уметь владеть мячом на месте и после перемещения вперёд.	Текущий		
80	ТБ Инструктаж Стойки и перемещения игроков по зонам.	1	Совершенствования ЗУН	Инструктаж по ТБ Развитие ловкости, быстроты, координации.	Уметь владеть мячом, перемещаться в стойке разными способами.	Текущий		
81	Прямой нападающий удар. Блокировка.	1	Совершенствования ЗУН	Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств.	Уметь владеть мячом.	Текущий		

82	Приём мяча снизу, сверху. Прямая нижняя подача..	1	Совершенствовать ЗУН	Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств. Прямая нижняя подача.	Уметь владеть мячом.	Текущий		
83	Боковая нижняя подача. Приём после подачи.	1	Совершенствовать ЗУН	Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств. Боковая нижняя подача.	Уметь владеть мячом.	Текущий		
84	Учебная игра.	1	Совершенствовать ЗУН	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь владеть мячом.	Текущий		
85	Учебная игра.	1	Совершенствования ЗУН	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь владеть мячом;	Текущий		
				Легкая атлетика - 17 час.				
86	Инструктаж по ПТБ ОРУ со скак. Эстафеты.	1	Вводный	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ.Разновидности ходьбы и бега.Встречная эстафета с передачей малого мяча с этапом 10-15м. Игра «Пятнашки»	Знать правила техники безопасности	Текущий		
87	Ходьба с заданием. Высокий старт. Стартовый разгон.	1	Комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.Медленный бег до 3-х минут Высокий старт,стартовый разгон. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Текущий		
88	Высокий старт. ГТО. Бег 100 метров.	1	Комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы Медленный бег до 4-х минут. Высокий старт на дистанции до 60 метров. Бег 100 метров.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Мальчики зол-13.8 сер-14.3 Девочки зол-16.3 сер-17.6		
89	Старт.стартовый разгон.Бег 60 м. на время.	1	Совершенствования ЗУН	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. ОРУ.Высокий старт с ускорением на дистанции до 30 м.Бег 30 метров. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий		

90	ОРУ в парах. Челночный бег 3*10 метров.	1	Совершенствования ЗУН	Ходьба. Медленный бег до 3 минут. ОРУ в парах. Челночный бег 3*10. Игра " Пустое место"	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Текущий		
91	ОРУ СБУ ГТО. Упражнения на гибкость.	1	Комплексный	Ходьба Медленный бег до 3 минут. ОРУ в парах. Беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Игра " Пятнашки".	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, наклон вперед с прямыми ногами.	Мальчики зол-л-нь сер-п-цы Девочки зол-л-нь сер-п-цы		
92	Прыжки на скакалке. ГТО. Силовые упражнения (подтягивание)	1	Совершенствования ЗУН	ОРУ.Беговые упражнения. Равномерный бег 3 мин. Прыжки на скакалке, в длину с места. Игра "Прыгающие воробушки". Подтягивание на высокой(мальчи ки), низкой(девочки) перекладине.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;	Мальчики зол-8 сер-5 Девочки зол-19 сер-15		
93	ГТО. Прыжки в длину с места.	1	Комплексный	ОРУ с гимнастической скакалкой. Беговые упражнения. Техника выполнения прыжка в длину с места. Развитие выносливости.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;	Мальчики зол-190 сер-170 Девочки зол-165 сер-150		
94	ГТО.Бег 3000 м. Прыжки в длину с разбега.	1	Комплексный	Строевые упражнения. ОРУ.Бег 2000 метров без учета времени. Прыжок в длину с разбега Игра	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; прыжках.	Мальчики зол-380 сер-350 Девочки зол-350 сер-300		
95	Метание в цель. Бег 250 метров.	1	Комплексный	ОРУ. Беговые упражнения. Метание мяча. Бег 250 метров.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий		
96	Метание мяча. 500 метров.	1	Совершенствования ЗУН	Строевые упражнения. ОРУ. Чередование бега и ходьбы до 5 минут. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег 500 метров.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий		

97	Кроссовая подготовка. ГТО. Метание гранаты.	1	Совершенствования ЗУН	.ОРУ. Чередование бега и ходьбы до 10 минут (70 м.бег, 80 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Метание мяча. Игра "Метко в цель".	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Мальчики зол-38 сер-32 Девочки зол-21 сер-17		
98	ГТО. Бег2000 метров.	1	Комплексный	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 1500 метров. Упражнения на восстановление дыхания. Игра "Метко в цель".	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут.	Мальчики зол-7.50 сер-8.50 Девочки зол-9.50 сер-11.20		
99	ОРУ в парах. Передача эстафетной палочки.	1	Совершенствования ЗУН	ОРУ в парах. Равномерный бег до 6 минут. Эстафеты с этапом до 60 метров с передачей палочки. Игры по выбору детей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий		
100	ОРУ. СБУ. Передача эстафетной палочки	1	Совершенствования ЗУН	ОРУ в парах. Равномерный бег 5 минут. Эстафеты с этапом до 60 метров с передачей палочки. Игры по выбору детей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий		
101	Игры и эстафеты.	1	Совершенствования ЗУН	ОРУ в парах. Равномерный бег 6 мин. Эстафеты с этапом до 60 метров с передачей палочки. Игры по выбору детей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью до 60м	Текущий		
102	Игры и эстафеты.	1	Совершенствования ЗУН	ОРУ в парах. Равномерный бег 6 мин. Эстафеты с этапом до 60 метров с передачей палочки. Игры по выбору детей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью до 60м	Текущий		