




Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
 средняя общеобразовательная школа № 557 неевского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
Председатель МО  Серденкова И.Н.	Зам. директора по УВР  Грандашевская О.И.	Решением Педагогического совета	Директор  Боялов И.В.
Протокол от 28.08.2018 № 01	29.08.2018	Протокол от 30.08.2018 № 01	Приказ от 30.08.2018 № 71

Рабочая программа по физической культуре  
 на 2018-2019 учебный год

11 «А» класс

Составитель:  
 Серденкова И.Н., учитель физической культуры

Санкт-Петербург  
 2018

## Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, где (в сочетании с другими формами обучения) 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 объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

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, 2011.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

*Деятельный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Уроки физической – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств, а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. На этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

### **Место учебного предмета в учебном плане общеобразовательного учреждения.**

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В данной программе учебный материал на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная (кроссовая) подготовка, основы знаний о физической культуре) представлен из расчета 3 ч в неделю в соответствии с методическими рекомендациями «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолавинова) – СПб. СПб АППО, 2012г.

### **Учебно-методический комплект, используемый для реализации рабочей программы**

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
---	--

п/п	
1	Основная литература для учителя
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре
3	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: «Учитель», 2013.
4	Учебник для общеобразовательных организаций. Физическая культура 10-11 классы
5	Рабочая программа по физической культуре
6	Дополнительная литература для учителя
7	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
8	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
9	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
10	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
11	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
12	Дополнительная литература для обучающихся
13	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
14	Nsportal.ru, pedsovet.su, infourok.ru

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(ю.)	XI (ю.)	X(д.)	XI (д.)
1	<b>Базовая часть</b>	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	<b>Вариативная часть</b>	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

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.

1.2. Психолого-педагогические основы.

*10 класс.* 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.

*10 класс.* 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.

1.4. Приемы саморегуляции.

*10-11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

*10-11 классы.* 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.

*10-11 классы.* 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.

*10-11 классы.* 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.

*10-11 классы.* 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	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м,	14,3 5,0	17,5 5,4
1	2	3	4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

## Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.



	оценивает итоги.		
--	------------------	--	--

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## Основное содержание учебного курса

В ходе освоения учебного материала у учащихся необходимо формировать следующие знания:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

В ходе овладения учебным материалом у учащихся необходимо формировать следующие умения:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Физическая подготовленность учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### Поурочно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема урока	Планируемые результаты обучения	Практика	Контроль	Дата	
					План	Факт
<b>1 полугодие</b>						
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 40м), бег с ускорением (70-80м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игровые задания.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (100 м)	Легкая атлетика	Текущий		
2	ОРУ. Низкий старт (до 40м), бег с ускорением (40-60м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Стартовый разгон. Встречная эстафета. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Легкая атлетика	Текущий		
3	ОРУ. Низкий старт (до 40м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Линейная эстафета.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Легкая атлетика	Текущий		
4	"ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60м) Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Легкая атлетика	Текущий		
5	"ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (100 м). Игровые задания.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Легкая атлетика	«5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с.		
6	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Обучение челночному бегу 3*10м.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого	Легкая атлетика	Текущий		

	Игровые задания.	разбега с 13-15 беговых шагов				
7	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Игровые задания.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Легкая атлетика	Текущий		
8	ОРУ. Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Легкая атлетика	«5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» -410 см		
9	ОРУ. Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игровые задания.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Легкая атлетика	Текущий		
10	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов, приземление. Прыжок в длину с места. Игровые задания.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Легкая атлетика	Текущий		
11	ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега на результат. Игровые задания.	Уметь: метать гранату на дальность	Кроссовая подготовка	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м		
12	ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Правила соревнований по метанию. Игровые задания.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий		
13	ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Правила	Уметь: бегать в равномерном темпе	Кроссовая подготовка	Текущий		

	соревнований по метанию. Игровые задания.	(до 20 мин); преодолевать препятствия				
14	ОРУ. Метание гранаты из различных положений. Равномерный бег до 5 минут. Игровые задания.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий		
15	ОРУ. Метание гранаты на дальность. Игровые задания. Равномерный бег до 6 минут.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий		
16	ОРУ. Равномерный бег (15 мин). Чередование ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий		
17	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий		
18	ОРУ. Равномерный бег. Развитие выносливости. Игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий		
19	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 18 мин). Преодоление препятствий. Игра «Лапта»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий		

20	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий		
21	ОРУ в движении. Кросс 2000 м.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий		
22	ОРУ в движении. Равномерный бег до 20 мин. Эстафеты с предметами.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий		
23	ОРУ в движении. Равномерный бег. Эстафеты с предметами. Встречные эстафеты.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах		
24	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий		
25	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий		
26	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Волейбол	Текущий		

		технические действия				
27	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Текущий		
28	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Подтягивание на перекладине. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Текущий		
29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Текущий		
30	Повороты в движении. ОРУ. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Равновесие на верхней жерди.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Текущий		
31	Повороты в движении. ОРУ. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Равновесие на верхней жерди.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Текущий		
32	Повороты в движении. ОРУ. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Равновесие на верхней жерди.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Текущий		



33	Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Развитие силы. Толчком двух ног вис углом.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Текущий		
34	Повороты в движении. упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Развитие силы. Толчком двух ног вис углом.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Текущий		
35	Повороты в движении. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Текущий		
36	Повороты в движении. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Равновесие на верхней жерди.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Текущий		
37	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Гимнастика	Оценка техники выполнения упражнений		
38	Повороты в движении. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Гимнастика	Текущий		

39	Сед углом. Стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ. Развитие координационных способностей. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы комбинации (5 элементов)	Гимнастика	Текущий		
40	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ. Развитие координационных способностей. Стойка на голове. Прыжок через коня.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы комбинации (5 элементов)	Гимнастика	Текущий		
41	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад. ОРУ. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы комбинации (5 элементов)	Гимнастика	Текущий		
42	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад. ОРУ. Развитие координационных способностей. Стойка на голове. Прыжок через коня.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы комбинации (5 элементов)	Гимнастика	Текущий		
43	Стойка на голове и руках. Прыжок в глубину. Прыжок через козла. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы комбинации (5 элементов)	Гимнастика	Текущий		
44	ОРУ. Стойка на голове и руках. Развитие скоростно-силовых качеств. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы комбинации (5 элементов)	Гимнастика	Текущий		

		элементов)				
45	ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Гимнастика	Текущий		
46	ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Гимнастика	Текущий		
<b>2 полугодие</b>						
47	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Гимнастика	Оценка техники выполнения комбинация из 5 элементов		
48	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. ТБ.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий		
49	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Оценка техники передачи мяча		
50	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий		

51	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий		
52	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий		
53	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Оценка техники подачи мяча		
54	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий		
55	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий		
56	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий		
57	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий		

<b>58</b>	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий		
<b>59</b>	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий		
<b>60</b>	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий		
<b>61</b>	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий		
<b>62</b>	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбол	Текущий		
<b>63</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий		
<b>64</b>	Передачи мяча различными способами на месте. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий		

<b>65</b>	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий		
<b>66</b>	Быстрый прорыв (3 х2). Развитие скоростных качеств. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий		
<b>67</b>	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий		
<b>68</b>	Передачи мяча различными способами в движении. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий		
<b>69</b>	Передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 * 3). Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий		
<b>70</b>	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 х 1 х 2). Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий		
<b>71</b>	Ведение мяча с сопротивлением. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий		

72	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий		
73	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Оценка техники броска в прыжке		
74	Сочетание приемов: ведение, бросок. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий		
75	Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий		
76	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий		
77	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий		
78	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбол	Текущий		

<b>79</b>	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Игра.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий		
<b>80</b>	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий		
<b>81</b>	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий		
<b>82</b>	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин), преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий		
<b>83</b>	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин), преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий		
<b>84</b>	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин), преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	Текущий		
<b>85</b>	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать	Кроссовая подготовка	Текущий		



		препятствия				
86	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Кроссовая подготовка	«5»-10,30 с; «4»-11,30 с; «3»-12,30 с.		
87	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м).	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Легкая атлетика	Текущий		
88	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м).	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Легкая атлетика	Текущий		
89	Финиширование. Челночный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Легкая атлетика	Текущий		
90	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Легкая атлетика	«5»- 16,5 с; «4»- 17,5 с; «3»- 18,5 с.		
91	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Легкая атлетика	Текущий		
92	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Легкая атлетика	Текущий		
93	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Легкая атлетика	Текущий		
94	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых	Уметь: метать гранату из	Легкая атлетика	Текущий		

	качеств.	различных положений на дальность и в цель				
95	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	Легкая атлетика	«5» - 22 м; «4» -18м; «3» -16м		
96	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Легкая атлетика	Текущий		
97	Подбор разбега и отталкивание.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Легкая атлетика	Текущий		
98	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Легкая атлетика	Текущий		
99	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Легкая атлетика	Текущий		
100	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Легкая атлетика	Текущий		
101	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Легкая атлетика	Текущий		
102	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Легкая атлетика	Бег: «5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с		

