

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

Управление образования Администрации г.Новошахтинска

МБОУ СОШ №40

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом



Самарская Е.А.

Протокол №1  
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Бугакова С.А.

Протокол №1  
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ  
№ 40



Самарская Е.А.

Приказ №\_\_\_\_\_  
от «30» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11-х классов

**г.Новошахтинск 2023г.**

# Пояснительная записка 11 класс

Рабочая программа курса «Физическая культура – 11 класс» разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ № 115 от 22.03.2021г.;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 413 от 17.05.2012г.;
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016г.№2/16-з);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 40 г. Новошахтинска имени Героя Советского союза Смоляных Василия Ивановича;
- Примерных программ по учебным предметам.

Федерального компонента государственного образовательного стандарта,

Примерной программы основного общего образования по физической культуре и ориентирована на использование УМК линии авторов Ляха В.И.;

Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» с внедрением норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.

соответствует:

- Федеральному перечню учебников по учебному предмету «Физическая культура» на 2023-2024 учебный год.
- Учебному плану МБОУ СОШ № 40 основного общего образования на 2023-2024 учебный год.
- Положению о рабочей программе МБОУ СОШ № 40. Программа рассчитана на 102 часа при трехразовых занятиях в неделю.

Одно из основных требований к современному уроку - внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к учащимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

**Целью обучения:** *Является формирование физической культуры в процессе овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно – корригирующей направленностью, а также организации и проведению на основе индивидуальных методик самостоятельных занятий физ.упр., способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа жизни.* В соответствии с целью формируются **задачи:**

1. *Расширение двигательного опыта за счёт использования разнообразных ОРУ в различных формах занятий ф.к., овладение современными системами ф.у.*
2. *Формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии.*
3. *Гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, крепком здоровье.*
4. *Расширенный объём знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.*

5. Внедрить элементы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательный процесс.

*Изменения, внесенные автором в программу:* Нет

В программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой, прикл.-ориент.подг.,лёгкой атлетикой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, гандболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти. Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. Результаты физических показателей составлены на основе нескольких нормативных программ и выведен средний результат.

**При разработке программы учитывалось:**

- Культурно-исторические и национально-родовые традиции региона, его климатические и географические условия.
- Состояние здоровья обучающихся, показатели их физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.

**Принципы программы:**

- **Актуальность** - Необходимость сохранения здоровья и формирования потребности в здоровом образе жизни.
- **Доступность** - Каждый желающий на занятии может получить советы по ведению здорового образа жизни и двигательной активности.
- **Практическая направленность** Содержание занятий направлено на формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, организации спортивного досуга. **Обеспечение мотивации** - Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**11 класс**

*Рабочая программа предназначена для обучающихся 11 классов общеобразовательной школы основного общего образования (ФГОС), рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели).*

**Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

**Личностные результаты** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
  - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
  - усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
  - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметные:**

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. Результаты физических показателей составлены на основе нескольких нормативных программ и выведен средний результат

#### ***УЧЕНИК НАУЧИТСЯ***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### ***Ученик получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.
- освоить дополнительные технические элементы, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта за счет подготовки ВФСК
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физ. развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

- - Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- - Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.
- Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок
- 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;
- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;
- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

#### **Оздоровительные системы физического воспитания.**

- Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
- Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
- Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

### **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; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

#### **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

#### **Двигательные умения, навыки и способности:**

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* опорные прыжки через козла в длину и в ширину, через коня; комбинации движений с предметами (мяч, палка, скакалка, обруч), комбинацию гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию и упр. в равновесии.

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр.

## Учебный план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год
		Неделя
	Учебные недели	34
		Часов (ур.)
	Количество часов	102
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>68</b>
1.1	<b>Основы знаний</b> Теория	4
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика	20
1.4	Легкая атлетика	18
1.5	Спортивно-двигательная деятельность	6
1.6	Физкультурно- оздоровительная деятельность	2
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>34</b>
2.1	Спортивные игры	14
2.2	Кроссовая подготовка	10
2.3	Прикладно – ориентированная подготовка	6
2.4	Физкультурно- оздоровительная деятельность	4
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>

## Содержание учебного предмета

	Содержательная линия. Темы.	Кол-во час. <u>102ч</u>	Дата	Мониторинг
<b>1.</b>	<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p><b>История физической культуры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Современное Олимпийское движение</li> <li>• Олимпийские чемпионы и результаты Ростовской области</li> <li>• Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).</li> </ul> <p><b>Физическая культура(основные понятия)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Планирование физ.нагрузки в индивид. оздоровительных занятиях</li> </ul> <p><b>Физическая культура человека</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Влияние регулярных занятий ф.упр.на организм</li> <li>• Наблюдение за индивидуальным здоровьем(тесты пробы)</li> <li>• Правила поведения на уроках ф.к. и Т.Б. при выполнении упражнений.</li> </ul>	<p><b>4 час.</b></p> <p><b>1ч30м</b></p> <p>30мин</p> <p>30 мин</p> <p>30 мин</p> <p><b>1ч</b></p> <p>1ч</p> <p><b>1ч.30мин</b></p> <p>30мин</p> <p>30мин</p> <p>30мин</p>	<p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Сентябрь-Октябрь</p> <p>Начало каждого трим.</p>	
	<p><b>Способы двигательной деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплексы из современных оздоровительных систем.</li> </ul>	<p><b>6час.</b></p> <p>3ч.</p>	Октябрь	Зачёт



2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Самонаблюдение и самоконтроль</li> <li>Оценка эффективности занятий физ.-озд. деятельностью</li> </ul>	1ч 2ч	Март апрель в теч.года	(комплекс) (карточки)
3.	<p><b>Физическое совершенствование</b></p> <p><b>1.Физкультурно - оздоровительная деятельность</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>комплекс ОРУ на развитие основных физ.качеств, адаптивной ф.к. (ЛФК) с учётом состояния здоровья и физ. подготовки</li> <li>Ритмическая гимнастика</li> </ul> <p><b>2.Спортивно - оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b><u>Лёгкая атлетика</u></b></p> <p><b>Бег</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Спец упражнения бегуна(СУБ)</li> <li>Старты из различных И.П.</li> <li>Бег с заданием</li> <li>Бег из различных И.П.</li> <li>на короткие дистанции 30,60,100(90)м</li> <li>на средние дистанции 200,400,800м</li> <li>на длинные дистанции 1км;1,5км;</li> <li>выносливость -6, 10, 15мин</li> </ul> <p><b>Челночный бег 3*10, 6*10, 10*10, 20*6м</b></p> <p><b>Эстафетный бег</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Встречная эстафета30м,60, м</li> <li>Эстафета4*100м;4*200м</li> </ul> <p><b>Метание мяча</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>На дальность</li> </ul> <p><b>гранаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>техника выполнения</li> <li>на дальность</li> </ul> <p><b>диска</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>техника выполнения</li> </ul> <p><b>Прыжки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>в длину способом «согнув ноги»</li> <li>в высоту способом «перешагивания»</li> <li>длинной скакалке</li> </ul> <p><b>ОФП</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>сила</li> <li>гибкость</li> <li>выносливость</li> <li>быстрота</li> <li>координация</li> </ul> <p><b><u>Кроссовая подготовка</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>переменный бег 2-3 км</li> <li>упр. в гору</li> <li>400м</li> <li>800м</li> <li>1км</li> </ul>	<p><b><u>92час</u></b></p> <p><b>6ч</b> 1ч</p> <p>5ч</p> <p><b>86ч</b></p> <p><b><u>18ч</u></b></p> <p><b>4ч</b> 30мин 20мин 20мин 20мин 30мин 30мин 30мин 1ч</p> <p><b>1ч</b></p> <p><b>1ч30мин</b> 30мин 1чмин</p> <p><b>3ч30мин</b> 30мин 1ч30мин</p> <p>1ч30мин</p> <p><b>5ч</b> 2ч30мин 2ч 30м</p> <p><b>3ч</b></p> <p><b><u>10ч</u></b> 2ч 1ч 30мин 30мин 1ч</p>	<p>Сентябрь март</p> <p>декабрь апрель</p> <p>1-3трим. Сент.- апрель</p> <p>Сент.,апр.С ент.,апр. Сент.,апр. Окт.-май Окт.-май</p> <p>Сент.,апр.</p> <p>Окт.,май</p> <p>Сент.окт. май</p> <p>сентябрь май</p> <p>Сент.-окт. Май Март- апрель В теч.года</p> <p>В течении года Сент.-окт. Май</p> <p>Сент.,апр.</p> <p>Сент.,апр.</p> <p>1-3трим.</p>	<p>Зачёт (комплекс) ) (карточки)</p> <p>Зачёт 30,60,100м Зачёт 200,400,800 м Зачёт Бег на 1км;1,5км; Зачёт бег 6-15 мин ЗачётЧелно чный бег 3*10, 6*10м 10*10м Эстафета4* 100м;4*200 м</p> <p>Зачёт техника выполнен ия</p> <p>Зачёт норматив</p> <p>Зачёт норматив и техника выполнен ия</p> <p>Зачёт норматив и техника выполнен ия</p> <p>Зачёт 400, 800м,1км</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1500м</li> <li>• 2000м</li> <li>• Спортивная ходьба 3-5мин</li> <li>• Полоса препятствий</li> </ul> <p><b><u>Гимнастика</u></b>  <b>Строевые упражнения</b>  <b>Упражнения в равновесии</b> (карточки)  Шаги, повороты, прыжки, вскоки, соскоки.  <b>Акробатические упражнения</b>  (карточки)(Сост.комплексы)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перекаты,</li> <li>• стойки</li> <li>• равновесия</li> <li>• кувырки вперёд ,назад- из раз.И.П. –в раз. И.П.</li> <li>• мост(с усложнением)</li> <li>• шаги, прыжки</li> </ul> <p><b>Опорный прыжок</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжок «ноги врозь»</li> <li>• прыжок «согнув ноги»</li> <li>• прыжок «углом» через коня</li> </ul> <p><b>Лазание по канату</b>  <b>ОРУ</b>(без предмета) (карточки)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с предметом</li> <li>• в движении</li> </ul> <p><b>ОФП</b></p> <p><b><u>Спортивные игры</u></b>  <b>Баскетбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стойки, перемещения, прыжки, повороты</li> <li>• техника ловли и передачи мяча двумя, одной рукой в движении в парах в тройках</li> <li>• техника ведения мяча с изменением скорости, направления, сопротивления</li> <li>• техника бросков мяча одной, двумя руками, в движении, в прыжке.</li> <li>• Техника защиты выбивание вырывание мяча перехват</li> <li>• Тактика игры в защите Личная Зона 2*1*2 2*3</li> <li>• Комбинации из освоенных элементов</li> <li>• Игра по правилам баскетбола</li> </ul> <p><b>Волейбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стойки, перемещения</li> <li>• техника передачи мяча сверху приём снизу</li> </ul>	<p>1ч 30мин 1ч30мин 2ч</p> <p><b>20ч</b> 2ч 4ч</p> <p>5ч</p> <p>3ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 2ч</p> <p><b>32ч</b> 15ч 1ч 2ч</p> <p>1ч30мин</p> <p>3ч</p> <p>30мин</p> <p>1ч30мин 30мин 1ч 1ч30мин 4ч 10ч 30мин 1ч</p>	<p>3 сим. в теч. сим</p> <p>Декабрь</p> <p>Ноябрь-декабрь</p> <p>Ноябрь-декабрь</p> <p>Ноябрь Декабрь</p> <p>в теч.сим.</p> <p>январь,</p> <p>ян.-фев.</p> <p>ян.-фев.</p> <p>ян.-фев.</p> <p>Февраль</p> <p>ян.-фев. Февраль февраль Февраль</p> <p>Февраль февраль</p>	<p>1,5км, 2км,</p> <p>Зачёт Комплекс упр.</p> <p>Зачёт Комплекс упр.</p> <p>Техника выполнения</p> <p>Зачёт Комплекс упр.</p> <p>С.р. История игр, Правила игр.</p> <p>Зачёт игровые комбинации. Взаимодействие. Судейство. Игра.</p>
---	---	--	---

	<p><i>в парах</i> <i>через сетку</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>подача снизу</i></li> <li>• <i>подача сверху</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>нападающий удар</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Комбинации из освоенных элементов</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>игра с правилами волейбола</i></li> </ul> </li> </ul> <p><b>Гандбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Стойки, перемещения, прыжки, повороты</i></li> <li>• <i>техника ловли и передачи мяча двумя, одной рукой</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>в движении</i></li> <li>○ <i>в парах</i></li> <li>○ <i>в тройках</i></li> </ul> </li> <li>• <i>техника ведения мяча с изменением скорости, направления, сопротивления</i></li> <li>• <i>техника бросков мяча одной, двумя руками, в движении, в прыжке.</i></li> <li>• <i>Игра по упрощённым правилам</i></li> </ul> <p><b>3. Прикладно - ориентированная подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>полоса препятствий (варианты)</i></li> <li>• <i>стрельба из пневматической винтовки</i></li> </ul> <p><b>Упражнения общеразвивающей направленности</b></p> <p><b>Президентские тесты, ГТО</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>прыжок в длину</i></li> <li>• <i>пресс 30 сек</i></li> <li>• <i>наклоны гибкость</i></li> <li>• <i>подтягивание (М), отжимание (Д)</i></li> <li>• <i>метание мяча</i></li> <li>• <i>прыжок в длину с разбега</i></li> <li>• <i>бег 600м(д)800(ю)</i></li> <li>• <i>бег 100м</i></li> <li>• <i>бег 1,2км</i></li> </ul>	<p><i>1ч</i> <i>1ч</i> <i>30мин</i> <i>1ч30мин</i> <i>1ч30мин</i> <i>1ч</i> <i>2ч</i> <b><i>5ч</i></b></p> <p><i>20мин</i> <i>1ч.</i></p> <p><i>1ч</i></p> <p><i>1ч</i></p> <p><i>1ч40мин</i> <b><i>6ч</i></b></p> <p><i>2ч</i> <i>2ч</i> <i>2ч</i> <b><i>3ч</i></b></p>	<p>фев.- март фев.- март фев.- март</p> <p>март</p> <p>март</p> <p>март</p> <p>март</p> <p>В течении года 1-3трим. Январь</p> <p>В течении года 1-3трим. .</p>	<p>Зачёт игровые комбинации. Игра. Взаимодействие. Судейство</p> <p>Зачёт «Президентские тесты»</p>
--	--	--	--	---

## **Описание материально – технического обеспечения**

### **1 триместр**

*Части спортивного городка (перекладины, брусья, лабиринт)*

*Мячи для метания, гранаты, диски*

*Прыжковая яма*

*Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные.*

*Сетки волейбольные, кольца и щиты баскетбольные.*

*Эстафетные палочки*

*Скакалки, обручи, гантели*

### **2 триместр**

*Гимнастические скамейки, шведская лестница, канат, перекладина*

*Скакалки, обручи, гимнастические палки, мячи, гантели*

*Гимнастические маты, конь, козёл*

*Карточки с комплексами упражнений*

*Музыкальное сопровождение(центр,ноутбук)*

### **3 триместр**

*Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные.*

*Сетки волейбольные, кольца и щиты баскетбольные.*

*Гимнастические скамейки, шведская лестница, перекладина*

*Пневматические винтовки*

*Сектор для прыжков в высоту (маты, планка)*

*Скакалки, большая скакалка для скипинга*

*Гимнастические маты, конь, козёл, гантели*

## Контрольно-измерительные материалы(нормативы)

Нормативы			5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс			10 класс			11 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,3	6,0	6,5	5,2	5,6	6,2	5,0	5,5	6,0	4,6	5,2	5,7	4,5	5,0	5,5	4,4	4,9	5,2	4,3	4,7	5,1
		д	5,4	6,2	6,6	5,3	6,0	6,5	5,2	5,8	6,3	5,0	5,7	6,2	4,9	5,6	6,0	4,8	5,3	6,1	4,7	5,2	6,0
2	Бег 60 м (сек.)	м	10,0	10,6	11,6	9,7	10,4	11,0	9,4	10,2	10,7	8,8	9,7	10,5	8,5	9,2	10,0	8,3	9,1	9,8	8,2	9,0	9,7
		д	10,4	11,0	11,6	10,2	10,8	11,4	9,8	10,5	11,1	9,7	10,2	10,8	9,4	10,0	10,5	9,3	9,9	10,4	9,2	9,8	10,3
3	Бег 100 м (сек.)	м	16,0	16,4	17,0	15,6	16,0	16,4	15,4	15,8	16,2	15,2	15,6	16,0	15,0	15,4	15,8	14,5	15,0	15,5	14,2	14,5	15,0
		д	17,6	18,4	19,0	17,4	18,2	18,8	17,2	18,0	18,6	17,0	17,8	18,4	16,8	17,5	18,0	16,5	17,0	17,8	16,0	16,8	17,6
4	Бег 300 м. (мин-сек.)	м	1,00	1,17	1,25	0,59	1,14	1,24	0,56	1,11	1,22												
		д	1,07	1,20	1,30	1,05	1,18	1,28	1,01	1,15	1,25												
5	Бег 500м. (мин.сек.)	м	2,10	2,30	2,50	2,00	2,20	2,40	1,55	2,15	2,35	1,40	2,10	2,30	1,35	2,05	2,25	1,30	2,00	2,20	1,25	1,55	2,15
		д	2,30	2,50	3,10	2,20	2,40	3,00	2,15	2,25	3,00	2,10	2,20	2,55	2,05	2,15	2,50	2,00	2,10	2,45	1,55	2,15	2,40
6	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	4,45	6,00	6,30	4,30	4,50	6,20	4,20	4,40	6,15	4,10	4,30	6,00	3,50	4,15	4,50	3,45	4,00	4,30	3,40	3,55	4,20
		д	5,20	6,20	7,20	5,10	6,10	7,10	5,00	6,00	7,00	4,30	5,00	5,30	4,20	4,50	5,20	4,10	4,40	5,10	4,00	4,30	5,00
7	Бег 1500 м. (мин. сек.)	м	8,50	9,50	10,30	7,40	8,00	8,15	7,00	7,30	8,00	6,50	7,20	7,50	6,40	7,10	7,40	6,30	7,00	7,20	6,25	6,55	7,15
		д	9,00	10,00	10,30	8,15	8,35	8,50	7,30	8,00	8,30	7,20	7,40	8,00	7,10	7,30	7,50	7,00	7,20	7,40	6,50	7,10	7,30
8	Бег 2000 м. (мин-сек.)	м				13,00	14,00	15,00	12,00	13,00	14,00	10,00	10,40	11,40	8,20	9,20	10,00	8,10	9,00	9,50	8,00	8,50	9,40
		д				14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00	12,30	13,30	14,30	11,30	12,30	13,30	11,00	11,30	12,30	10,00	10,40	12,00
9	Бег 3000 м (мин-сек.)	м										15,30	16,30	17,30	15,00	15,30	16,30	14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00
		д																					
10	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8,2	8,5	9,2	8,0	8,5	9,1	7,8	8,3	9,3	7,6	8,5	9,1	7,2	7,8	8,6	7,1	7,7	8,4	6,9	7,6	8,2
		д	8,6	9,0	9,6	8,4	8,9	9,5	8,3	8,8	9,4	8,2	8,7	9,3	8,1	8,8	9,2	8,0	8,7	9,1	7,9	8,6	9,0
11	Челночный бег 4x9 м (сек.)	м	10,2	10,7	11,2	10,0	10,5	11,0	9,8	10,3	10,8	9,6	10,1	10,6	9,4	9,9	10,4	9,3	9,7	10,2	9,2	9,6	10,1
		д	10,5	11,0	11,6	10,3	10,8	11,5	10,1	10,5	11,3	10,0	10,4	11,2	9,8	10,2	11,0	9,7	10,1	10,8	9,6	10,0	10,7
12	Челночный бег 10x10 м (сек.)	м												30,0	31,0	32,0	28,0	30,0	31,0	27,0	28,0	30,0	
13	Прыжок в длину с места (см)	м	175	155	135	180	160	140	182	165	150	200	185	165	215	190	170	220	200	190	230	210	195
		д	165	145	130	170	150	135	170	152	140	175	155	145	180	160	150	183	170	155	185	170	160
14	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,30	3,00	2,60	3,35	3,10	2,80	3,50	3,60	3,40	3,90	3,70	3,30	4,15	3,80	3,40	4,30	3,75	3,50	4,40	3,80	3,60
		д	3,00	2,80	2,50	3,10	3,00	2,60	3,20	3,10	2,70	3,30	3,20	2,80	3,40	3,30	2,90	3,45	3,15	3,00	3,50	3,20	3,10
15	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	105	95	90	110	100	95	115	105	100	120	110	105	125	115	110	130	120	115	135	130	125
		д	90	85	80	95	85	80	100	95	90	105	100	95	110	105	100	115	110	105	120	115	110

	Нормативы	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс			10 класс			11 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
16	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	120	110	100	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120	150	140	130	160	150	140
		д	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120	150	140	130	160	150	140	170	160	150
17	Отжимания (кол-во раз)	м	18	16	14	20	18	15	22	19	16	26	22	18	28	24	20	30	26	22	32	28	25
		д	16	14	10	17	15	12	18	16	13	20	17	14	22	19	16	24	20	17	26	23	20
18	Подтягивания (кол-во раз) (в висе лёжа)	м	6	4	1	7	4	1	8	5	1	9	6	2	10	7	3	11	9	7	12	10	8
		д	12	8	6	13	9	6	14	10	7	15	11	8	16	12	9	18	14	10	19	15	12
19	Метание т/м (м)	м	25	22	19	30	25	21	34	28	26	36	31	28	40	35	32						
		д	21	17	14	23	18	15	25	22	17	27	25	19	30	27	20						
20	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м							10	8	6	13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
		д							8	6	4	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9
21	Метание гранаты: девочки - 500г, для мальчики - 700г (м)	м										25	20	17	28	23	20	32	28	23	38	32	25
		д										18	14	11	20	15	12	23	18	15	25	20	16
22	Наклоны вперед из положения сидя (см.)	м	+9	+5	+3	+10	+6	+4	+11	+7	+5	+12	+8	+5	+13	+11	+6	+14	+12	+7	+15	+13	+8
		д	+12	+9	+6	+13	+10	+7	+15	+11	+8	+18	+15	+10	+20	+15	+11	+22	+18	+12	+24	+20	+13
23	Подъем туловища из положения лежа на спине (к-во раз/мин)	м	40	28	24	42	30	25	44	36	26	46	37	27	48	38	28	49	39	30	50	40	32
		д	38	30	20	40	31	23	40	32	24	43	33	25	45	34	26	47	45	28	44	36	30
24	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (к-во раз)	м	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	11	9	16	13	10	18	16	13	20	18	15
		д	11	9	7	13	11	9	15	13	12	17	14	11	19	16	13	21	18	15	23	20	17
25	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11
		д	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
26	Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	м	5	3	1	7	5	3	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	12	9	16	12	10
27	Приседания (кол-во раз/мин)	м	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48	54	52	50	56	54	52	58	55	52
		д	44	42	40	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48	54	52	50	56	53	50
28	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	14	12	10	15	13	11
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	13	11	9	14	12	10
29	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	м	22	17	12	23	18	13	24	19	14	25	20	15	26	21	16	27	22	17	28	23	18
		д	16	12	9	17	13	10	18	14	11	19	15	12	22	18	14	24	20	15	26	22	17

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Темаурока	№ урока	Кол - воча сов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности об-ся	Вид контроля	Д/з
1	<b>Лёгкая атлетика</b> <b>8ч</b>	<i>Спринтерский бег</i>	1	1	История ГТО. Влияние регулярных занятий ф.упр. на организм. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а.	Текущий	Стр. 18-21
		<i>Эстафетный бег</i>	2	1	Наблюдение за индивидуальным здоровьем(тесты пробы)Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий	Стр. 14-17 Компл.№ 1
	<b>Основы знаний</b> <b>1ч</b>		3	1	Наблюдение за индивидуальным здоровьем(тесты пробы)Низкий старт 40–60 м. Бег по дистанции (60–90 м). Бег 30м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м	Бег 30м	Стр. 105-106
			4	1	Низкий старт 40–60 м. Бег на результат 60м. Эстафета передача палочки. Встречная эстафета 30м. Специальные беговые упражнения. Бег из разл. И.П. Развитие скоростных качеств. Правиласоревнований. Комплексыизсовременныхоздоровительныхсистем.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м	Бег 60м	Стр. 47-49 Стр. 105-106 Компл.№ 1
			5	1	Бег на результат 100 м. Встречная эстафета 60м. Передача палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Самонаблюдение и самоконтроль	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Бег 100м	Стр. 105-106
	<b>Способы двигательной деятельности</b> <b>3ч</b>		6	1	Бег 200 м. Встречная эстафета 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Самостоятельно составлять комплексы, подбирать дозировку упр. Челночный бег 3X10м. Спортивные игры	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 200 м	Челночный бег 3X10м	Стр. 106-107 Ком. №1
			7	1	Бег по дистанции 200м. Эстафета4X60м. передача палочки. Бег из разл. И.П. Челночный бег 6X10м. Самостоятельно составлять комплексы, подбирать дозировку упр.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью челночный бег	Бег 200м	Стр. 106-107 Компл.№ 1
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> <b>4ч</b>								

<b>Прикл.- ориент. подгот. 2ч</b>		8	1	Бег по дистанции 400м. Эстафета4X100м. Челночный бег 10X10м. Комплексы из современных оздоровительных систем. Спортивные игры	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью400 м	Челночны й бег 6X10м	Стр. 106-107 Ком. №1
		9	1	Бег по дистанции 400м. Эстафета4X200м. Комплекс ОРУ на развитие основных физ.качеств. ОФП. Самонаблюдение и самоконтроль	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 400м	Бег 400м	Стр. 106-107
<b>Спортивн ые игры 4ч</b>	<i>Прыжок в длину</i>  <i>Метание мяча, гранаты</i>	10	1	Прыжок в длину с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча 150гр на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Спортивные игры	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч	Текущий	стр. 108-112
		11- 12	2	Прыжок в длину с13-15 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч	Текущий	стр. 108-112
		13	1	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. ОФП.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч, гранату	Оценка техники прыжка в длину	стр. 108-112
		14	1	Прыжок в длину на дальность. Бег в равномерном темпе. Метание мяча с разбега. Метание гранаты. Развития скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий. Спортивные игры	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч, гранату	Текущий	стр. 108-112
		15- 16	2	Прыжок в длину на дальность. Бег в равномерном темпе. Метание мяча с разбега. Метание гранаты. Развития скоростно-силовыхкачеств. Полоса препятствий.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч, гранату	Текущий	стр. 112-115
		17	1	Прыжок в длину на дальность. Бег в равномерном темпе. Метание гранаты из различных положений. Развития скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать гранату	Оценка техники метание мяча на дальность	стр. 112- 115
		18- 19	2	Бег в равномерном темпе. Прыжок с разбега. Метание гранаты. Спортивные игры	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать гранату	Текущий	стр. 112- 115
		20	1	Президентские тесты, ГТО Бег 60м, бег 600м дев, бег 800м мал.)		Нарезульт ат	



					Развитие координационных способностей Метание мяча на дальность Спортивные игры			
			21	1	Бег в равномерном темпе 6мин. Бег 600 м. ОРУ. Развитие выносливости Полоса препятствий. Спортивные игры	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 600 м на результат	Текущий	стр. 107
			22	1	Бег в равномерном темпе 8мин. Бег 800 м. ОРУ. Развитие выносливости Полоса препятствий. Спортивные игры	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 800 м на результат		стр. 107
	<b>Кроссовая подготовка 5ч</b>	<i>Бег попересеченной местности</i>	23	1	Равномерный бег 10 минут. Чередование бег с ходьбой 500м. Преодоление горизонтальных препятствий. Комплекс ОРУ на развитие основных физ. качеств, адаптивной ф.к. (ЛФК) Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут	Бег 500м	стр. 107
		<i>Преодоление препятствий</i>	24	1	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 12 минут	Текущий	стр. 107
			25	1	Равномерный бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут	Текущий	стр. 202-204
			26	1	Бег по пересеченной местности 2 км. Комплекс ОРУ на развитие основных физ. качеств, адаптивной ф.к. (ЛФК).	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе 2км	Бег 2 км	стр. 202-204 Компл. № 1
			27	1	Президентские тесты, ГТО (прыжок в длину, наклоны на гибкость, подтягивание, отжимание, пресс 30сек. челночный бег 3X10м) Спортивные игры.		Нарезультат	
2	<b>Гимнастика 20ч</b>	<i>Висы, упоры  Строевые упражнения</i>	28	1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. ОРУ на месте. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног, вис углом. Развитие силовых способностей	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять	Текущий	Стр. 91-92

						строевые упражнения; упражнения в виси		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч</b>		29	1	Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями в движении. Развитие силовых способностей. Подъем переворотом махом (девочки). Упражнение на гимнастической скамейке. Комплексы из современных оздоровительных систем.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Стр. 92-93  Компл.№ 2	
		30	1	Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями в движении. Развитие силовых способностей. Подъем переворотом махом (девочки). Упражнение на гимнастической скамейке. Комплексы из современных оздоровительных систем.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы	Техника выполнения висов	стр. 93-98  Компл.№ 2	
	<i>Опорный прыжок</i>	31	1	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Перелазание (скамья, лестница, г. снаряды).ОФП	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		Стр. 98-99	
		<i>Строевые упражнения</i>	32	1	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы из современных оздоровительных систем.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок,	Текущий	Стр. 98-99  Компл.№ 2
	<i>Лазание канат</i>	33	1	Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Ритмическая гимнастика	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	Текущий	Стр. 98-99 Стр.171-173	
		34	1	Опорный прыжок. Прыжок углом с разбега(под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в три приема. Ритмическая гимнастика	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	Текущий	Стр.102  Стр.173-177	
		35	1	Прыжок боком с поворотом на 90гр. Прыжок углом через коня. Развитие силовых способностей. Лазаниепоканату в триприема. Ритмическаягимнастика	<b>Уметь</b> выполнять строевые упр., преодолевать препятствия	Техника выполнения опорного	Стр.102  Стр.173-177	

							прыжка ноги врозь.	
			36-37	2	Прыжок боком с поворотом на 90гр. Прыжок углом через коня. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в три приема. Ритмическая гимнастика	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, лазание по канату	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	Стр. 173-177
			38-39	2	Прыжок боком с поворотом на 90гр. Прыжок углом через коня. Упр. на гибкость. Лазание по канату на скорость. Ритмическая гимнастика.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, лазание по канату	Текущий	Стр. 173-177
		<i>Акробатика.</i>  <i>Упражнения в равновесии.</i>	40	1	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Комплексы из современных оздоровительных систем.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы	Текущий	Стр. 99-102 Компл. № 2
			41	1	Кувырки из разл. И.П., стойки, прыжки, повороты, седы, мосты, равновесия, шаги, повторение. ОРУ с обручами. Развитие корд. способностей.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы	Текущий	Стр. 99-102
			42	1	Кувырки из разл. И.П., стойки, прыжки, повороты, седы, мосты, равновесия, шаги, повторение. ОРУ с обручам. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии - шаги, повороты, прыжки, вскоки, соскоки.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы и упр. в равновесии	Текущий	Стр. 99-102
			43-44	2	Составление комбинации из ранее изученных элементов по акробатике, и комбинация упр. в равновесии. ОРУ с обручами.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы и упр. в равновесии	Текущий	Стр. 99-102
			45-46	2	Составление комбинации из ранее изученных элементов по акробатике, и комбинация упр. в равновесии. ОРУ с обручами.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы и упр. в равновесии	Текущий	Стр. 99-102
			47	1	Комбинация из акробатических элементов. Упражнения в равновесии- шаги, повороты, прыжки, вскоки, соскоки. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы и упр. в равновесии	Комбинация акробатика	Стр. 191-194
			48	1	Упражнения в равновесии комбинация. Комплекс ОРУ на развитие основных физ. качеств, адаптивной ф.к.	<b>Уметь</b> выполнять упр. в равновесии	Комбинация упр. в	Стр. 191-194

							равн.	
3	<b>Спортивные игры 25ч Основы знаний 2ч Способы двигательной деятельности. 1ч</b>	<i>Волейбол.</i>	49-50	2	Стрельба из пневматической винтовки			
			51	1	Современное Олимпийское движение «Сочи 2014» Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Текущий	Стр. 215-236
			52	1	Современное Олимпийское движение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Текущий	Стр. 50-52 Стр. 72-74
	<b>Прикладно-ориентированная подготовка 2ч</b>		53	1	Олимпийские чемпионы и результаты Ростовской области. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Текущий	Стр. 215-236.  Стр. 74-76
			54	1	Олимпийские чемпионы и результаты. Ростовской области. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплексы из современных озд. систем.	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения верхней передачи	Стр. 215-236.  Стр. 76-78
			55	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Текущий	Стр. 78-80
			56	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прямой нападающий удар через 4-ю зону. Развитие скоростно-силовых качеств Комплексы из современных оздоровительных систем.	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Текущий	Стр. 80-82
		57	1	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение.	<b>Уметь</b> играть в волейбол,	Оценка техники	Стр. 80-82	

					Прямой нападающий удар через 2–ю зону. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять технические приемы	верхней прямой подачи	
			58	1	Комбинации из разученных технических приёмов. Игра. Тактика свободного нападения.	<b>Уметь</b> играть в волейбол, выполнять технические приемы	Текущий	Стр. 80-82
			59	1	Комбинации из разученных технических приёмов. Игра. Тактика свободного нападения	<b>Уметь</b> играть в волейбол	Выпол. техническ и приемы	Ком. №3
		<i>Баскетбол</i>	60	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок мяча одной рукой от плеча Быстрый прорыв (3х2) Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий	Стр. 54
			61	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок мяча одной рукой от плеча Зонная защита (2х3) Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Стр. 55-57
			62	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок мяча одной рукой от плеча Зонная защита (2х1х2) Развитие координационных способностей	выполнять технические приемы	Оценке техники ведения мяча	Стр. 55-57
			63	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий	Стр. 57-59
			64	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнен	Стр. 61-62

					плеча с сопротивлением.		ия передач мяча	
			65	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание накрытие броска) Развитие скоростных качеств)	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения броска	Стр. 61-62
			66	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание накрытие броска) Развитие скоростных качеств) Нападение через заслон.	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Текущий	Стр. 61-62
			67	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Стр. 61-62
			68-69	2	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Текущий	Ком. № 3
			70	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Оценка техники броска	Ком. № 3
			71	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Текущий	Ком. № 3
			72	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	<b>Уметь</b> применять в игре тактические	Оценка техники	Ком. № 3

					действия	броска		
			73	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Текущий	Ком. № 3
		<i>Гандбол</i>	74	1	Стойки. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Правила игры в гандбол.	<b>Уметь</b> выполнять технические приемы	Оценка техники броска	Стр. 62-64
			75	1	Стойки. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча на месте; в движении. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча одной в прыжке. Развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам.	<b>Уметь</b> выполнять технические приемы		Стр. 62-64
			76	1	Стойки. Передвижение игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча на скорость и с изменением направления. Бросок мяча одной в прыжке. Развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам.	<b>Уметь</b> играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Стр. 64-67
			77	1	Стойки. Передвижение игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча на скорость и с изменением направления. Бросок мяча одной в прыжке. Развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам.	<b>Уметь</b> играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Стр. 67-69
			78	1	Профессионально - прикладная физ.подготовка. Стойки. Передвижение игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча на скорость и с изменением направления. Бросок мяча одной, двумя в прыжке, с отскоком. Развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам.	<b>Уметь</b> играть в гандбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий	Стр. 69-71
4	<b>Легкая атлетика 10ч</b>	<i>Прыжок в высоту</i>	79	1	Планирование физ. нагрузки в индивид. оздоровительных занятиях. Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Переход планки.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	Текущий	Стр. 109-111

<b>Основы знаний</b> <i>1ч</i>	<i>«перешагиванием»</i>			Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б.			
		80-81	2	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Переход планки. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры. Оценка эффективности занятий физ.- озд. деятельностью	<b>Уметь прыгать в высоту с разбега</b>	Текущий	Стр. 109-111
		82	1	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Прыжки скипинг. Самонаблюдение и самоконтроль. Спортивные игры	<b>Уметь прыгать в высоту с разбега</b>	Техника вып. прыжка в высоту с разбега	Стр.109-111 Стр. 26-28
		83	1	Президентские тесты, ГТО (прыжок в длину, наклоны на гибкость, подтягивание, отжимание, пресс 30сек. челночный бег 3X10м). Прыжки скипинг. Спортивные игры		На результат	
<b>Способы двигательной деятельности.</b> <i>2ч</i>	<i>Прыжки скипинг</i>						
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> <i>1ч</i>	<i>Бегнасредней дистанции</i>	84	1	Планирование физ. нагрузки в индивид.оздоровительных занятиях. Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Спортивные игры	<b>Уметь пробегать дистанции 1000м.</b>	Бег 1000м	Стр. 31-34
<b>Прикладно ориентированная подготовка</b> <i>2ч</i>	<i>Спринтерский бег</i>	85	1	Низкий старт 40–60 м. Бег по дистанции (50–60 м). Бег 30м. Встречная эстафета 60м. Передача палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м</b>	Бег 30м	Стр. 105-106
		86	1	Низкий старт 40–60 м. Бег по дистанции (60–90 м). Бег 60м Встречная эстафета 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м</b>	Бег 60м	Стр. 105-106
	87	1	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафета4X60м.Челночный бег 3X10м. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м</b>	Бег 100м Челночный бег 3X10м.	Стр. 105-106	
	89	1	Бег 200 м. Челночный бег 6X10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств упр.	<b>Уметь пробегать с максимальной скоростью 200м</b>	Челночный бег 6X10м. Бег 200м	Ком. №4	
<b>Спортивные</b>							



	е игры 3ч		90	1	Бег по дистанции 400м. Бег из разл. И.П. Челночный бег 10X10м. Комплексы ОРУ для развития основных физ.качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью челночный бег	Челночный бег 10X10м.	Компл.№ 4
			91	1	Бег по дистанции 400м. Эстафета 4X200м. Комплекс ОРУ на развитие основных физ. качеств. ОФП	Уметь пробегать с максимальной скоростью 400 м	Бег 400м	Компл.№ 4
	Прыжок в длину  Метание мяча, гранаты		92	1	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Текущий	Стр. 108-109, 111-112
			93	1	Прыжок в длину на дальность. Бег в равномерном темпе. Метание мяча с разбега. Развития скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Текущий	Стр. 108-109, 111-112
			94	1	Прыжок в длину на дальность. Бег в равномерном темпе. Метание мяча с разбега. Метание гранаты. Развития скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч, гранату	Техника вып. метания мяча	Стр. 108-109, 111-112
			95	1	Бег в равномерном темпе. Метание гранаты с разбега. Прыжок с разбега. Комплексы из современных оздоровительных систем. Спортивные игры. Полоса препятствий.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч, гранату	Техника вып. прыжка в длину с разбега	Компл.№ 5
			96	1	Бег в равномерном темпе. Метание гранаты с разбега. Прыжок с разбега. Спортивные игры. Полоса препятствий.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч, гранату	Техника вып. метания гранаты	Компл. №5
			97	1	Президентские тесты, ГТО Метание мяча на дальность Спортивные игры	Уметь метать мяч с разбега	На результат	
			98	1	Президентские тесты, ГТО Бег 60м, бег 600м дев, бег 800м мал. Развитие координационных способностей Спортивные игры		На результат	
		Бег по	99	1	Равномерный бег 10 минут. Чередование бег с ходьбой 500м. Преодоление горизонтальных препятствий.	Уметь в равномерном темпе	Текущий	Стр. 107-108

<b>Кроссовая подготовка 5ч</b>	<i>пересеченно й местности</i>  <i>Преодоление препятстви й</i>			Комплекс ОРУ на развитие основных физ. качеств, адаптивной ф.к.	бегать до 10 минут		
		100	1	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 12 минут		Компл.№ 5 Стр. 34-35
		101	1	Равномерный бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 12 минут		Компл. №5
		102	1	Бег по пересеченной местности 2 км. Комплекс ОРУ на развитие основных физ.качеств , адаптивной ф.к. (ЛФК).	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе 2км	Бег 2000м	

