

«Рассмотрено»
Руководитель МО
 /Л. Ч. Салимова/
ФИО
Протокол № 1 от
«31» августа 2022г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
МБОУ СОШ № 10 имени
К.Б. Бжигакова
п. Тлюстенхабль
 /С.Х. Туркав/
ФИО

«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ №
10 имени К.Б. Бжигакова
п. Тлюстенхабль
/М.А. Ловпане/
ФИО
Приказ № 50 от
«31» августа 2022г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(предмет)

10 класс

(класс)

учителя Туркава Аслана Пшимафовича

(Ф.И.О.)

соответствие занимаемой должности

(категория)

2022 - 2023 учебный год

I. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана в соответствии со следующими документами:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

- Приказ МО и Н РФ №1312 от 09.03.2004г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программу общего образования» (в действующей редакции);

- Приказ МО и Н РФ №413 от 17.05.2012г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в действующей редакции);

- Приказ Минпросвещения РФ № 115 от 22 марта 2021 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в действующей редакции);

- Приказ Минпросвещения РФ №254 от 20.05.2020г. «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в действующей редакции);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в действующей редакции);

- Закон Республики Адыгея №264 от 27.12.2013г. «Об образовании в Республике Адыгея» (в действующей редакции);

- Учебный план 10, 11 классов МБОУ СОШ №10 имени К.Б.Бжигакова п.Тлюстенхабль;

- Годовой календарный график МБОУ СОШ №10 имени К.Б.Бжигакова п.Тлюстенхабль;

- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ № 10 имени К.Б. Бжигакова п. Тлюстенхабль;

- Учебник «Физическая культура 10-11 классы» под редакцией В. И. Ляха, М. «Просвещение», 2018г.

Общие цели изучения курса физическая культура на ступени основного общего образования

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая *программа в своем предметном содержании направлена на:*

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 6 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 6 классе — 105 ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 105 ч, в 9 классе — 102 ч., в 10 классе – 105ч., в 11 классе – 102ч. 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».

II. Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты:

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

Предметные результаты:

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

-умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

III. Содержание курса

Физическая культура и здоровый образ жизни.

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

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

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

Понятия «физическая культура», «физическая культура личности».

Правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования, правила техники безопасности на уроках физической культуры и основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

Особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры. Возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности. Сообщения и презентации по теме «Занятия физическими упражнениями».

Назначение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, целевые задачи и содержательное наполнение.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика как система занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Спортивная подготовка.

Основные структурные компоненты современного комплекса ГТО и их содержательное наполнение: нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО, спортивно-ориентированная часть комплекса ГТО. Ознакомление с техникой выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО и этапами подготовки к их выполнению обучающимися старшей школы. Программно-нормативное обеспечение комплекса ГТО, характеристика нормативных требований для

обучающихся 10—11 классов. Состав и анализ техники выполнения тестовых упражнений пятой ступени комплекса ГТО, требования к физической подготовке на бронзовый, серебряный и золотой знак.

Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия. Основы организации индивидуальной досуговой деятельности. Основные типы и формы активного отдыха. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО. Организация самостоятельных занятий по подготовке к выполнению требований ГТО в системе урочных форм самостоятельных занятий. Особенности планирования самостоятельных занятий в зависимости от содержания учебного материала на уроках физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Учёт показателей текущего состояния организма, характеристика субъективных показателей самочувствия. Учёт оперативных показателей состояния организма и их учёт в процессе занятий физической культурой.

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.

Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой.

Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями на груди, выпрямить руки вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вперед, разведение и сведение рук. Стоя, руки с гантелями вниз, поднимание рук в стороны. Сидя на стуле, руки со штангой согнуты в локтях за головой, жим штанги вверх. Приседания со штангой на плечах. Сидя на стуле, стопы отягощены, поочередное поднимание ног. В упоре стоя, стопы отягощены, поочередное отведение ног назад.

Сидя на стуле, руки за голову, напряженные (с сопротивлением рук) движения головой вперед и назад. Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, подтягивание гантелей вверх до груди. Стоя, руки с гантелями вниз, хватом снизу, сгибание и разгибание рук. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями за головой, поднимание рук вперед (до уровня груди). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями в стороны, поочередное сгибание рук в локтях (до предела). Лежа на спине (на скамейке) хват руками за скамейку за головой, одновременное

поднимание ног. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват руками за скамейку, поднимание туловища. Стоя, руки с гантелями к плечам, поднимание на носках.

Стоя, руки с грифом штанги вниз, хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Стоя, руки с гантелями вниз, поочередное сгибание рук в локтях. Лежа на спине (на скамейке), руки с грифом штанги за головой, поднимание рук вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, гриф штанги на груди, жим вверх. Стоя, руки со штангой вниз узким хватом, подтягивание штанги вверх, к груди (сгибание рук с разведением локтей в стороны). Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя в наклоне (на скамейке), руки с гантелями вниз, поочередное поднимание гантели движением назад, за спину. Сидя на скамейке, руки с грифом штанги согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища вверх-вниз. Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках. Из выпада с грифом штанги на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги.

Приседание с грифом штанги на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из приседа, руки с грифом штанги вниз, выпрямление в стойку. Из наклона вперед, руки с грифом штанги вниз, подтягивание грифа штанги вверх, к груди. Лежа на спине (на скамейке), гриф штанги на груди, жим вперед.

Упражнения в системе спортивной подготовки.

Перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Перекладина высокая: из виса, силой мах дугой вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах дугой в вис и соскок махом вперед. Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом. Опорный прыжок (конь в длину), прыжок ноги врозь.

Брусья разной высоты (узкие): из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага полки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.

Упражнения культурно-этнической направленности.

Элементы техники национальных видов спорта. Лапта. Удары по мячу. Ловля и передача мяча. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Двусторонняя игра.

Планирование учебного материала по полугодиям

Раздел программы	Количество часов		
	Общее	По полугодиям	
		1-е	2-е
Легкая атлетика	38	20	18
Гимнастика	15	15	
Спортивные игры	48	12	36
Единоборства	4	4	
Теоретические сведения	Каждый урок		
ОРУ	Каждый урок		
ОФП	В процессе уроков		
Подвижные и эстафетные игры	В процессе уроков		
Всего	105	51	54

IV.Календарно-тематическое планирование

№	Дата		Тема урока	Домашнее задание
	План	Факт		
1	02.09		Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Вводный инструктаж по Т.Б.	Правила поведения, техника безопасности на занятиях физической культуры (стр. 20-23)
2	03.09		Бег на короткие дистанции.	Правила техники безопасности. Совершенствование техники спринтерского бега (стр. 122-123)
3	05.09		Бег на 30. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	Основные формы и виды физических упражнений (стр. 23-27)
4	09.09		Бег на 60 м.	Способы регулирования физических нагрузок (стр. 36-38)
5	10.09		Челночный бег 3x10 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	Контроль физической нагрузки (стр. 38-40)
6	12.09		Бег на 100 м. НРЭОСО.	Понятие о физической культуре личности (стр. 12-14)
7	16.09		Бег на 1000 м.	Как правильно тренироваться (стр. 166-167)
8	17.09		Прыжки в длину с места. НРЭОСО.	Техника прыжка в длину (стр. 124-126)
9	19.09		Контрольный урок. Прыжки в длину с разбега. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	Техника прыжков в высоту (стр. 126-127)
10	23.09		Прыжки в высоту.	Самомассаж (стр.178-179)
11	24.09		Броски малого мяча на точность. НРЭОСО.	Метание в цель (стр. 127)
12	26.09		Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	Метание различных снарядов (стр. 127-130)
13	30.09		Метание гранаты на дальность – 700 гр. (м)/500 гр. (д).	Эстафетный бег (стр. 123-124)
14	01.10		Эстафетный бег. НРЭОСО.	Оздоровительный бег

				(стр. 216-217)
15	03.10		Чередование бега и ходьбы.	Правила проведения занятий (стр. 217-219)
16	07.10		Равномерный бег. Развитие выносливости. НРЭОСО.	Методы и средства тренировок (стр. 218-219)
17	08.10		Прохождение полосы препятствий.	Нагрузки на занятиях (стр. 219-220)
18	10.10		Чередование бега и ходьбы.	Профилактика заболеваний (стр. 15-16)
19	14.10		Равномерный бег. Развитие выносливости.	Профилактика заболеваний (стр. 17-19)
20	15.10		Контрольный урок. Бег на 3000 м. (м)/2000 м. (д). Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	Правила игры в футбол
21	17.10		Футбол. Инструктаж по Т.Б. Развитие физических способностей.	История футбола
22	21.10		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Совершенствование техники передвижений (стр. 102)
23	22.10		Техника ударов по мячу.	Совершенствование техники ударов по мячу (стр. 103)
24	24.10		Остановка мяча.	Остановка мяча (стр. 105-106)
25	07.11		Ведение мяча.	Совершенствование техники игры (стр. 108-109)
26	11.11		Совершенствование тактики игры.	Совершенствование техники защитных действий (стр. 106-107)
27	12.11		Техника защитных действий.	Удары головой по мячу (стр. 104-105)
28	14.11		Удары головой по мячу.	Совершенствование техники перемещений (стр. 107-108)
29	18.11		Учебная игра.	Правила техники безопасности (стр. 110-111)
30	19.11		Гимнастика. Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения.	Совершенствование строевых упражнений (стр. 111)

31	21.11		Строевые упражнения.	Упражнения для развития скоростных способностей (стр. 210)
32	25.11		Наклоны вперед из положения стоя.	Акробатические упражнения (стр. 117-118)
33	26.11		Акробатические упражнения.	Акробатические упражнения (стр. 119-120)
34	28.11		Акробатические упражнения.	Аэробика (стр. 223-224)
35	02.12		Акробатические упражнения.	Упражнения для развития скорости (стр. 120)
36	03.12		Стойка на голове и руках.	Упражнения для мышц брюшного пресса (стр.120)
37	05.12		Комбинации из ранее изученных упражнений.	Упражнения для развития силы (стр. 120-121)
38	09.12		Контрольный урок. Подтягивание на перекладине. НРЭОСО.	Упражнения для развития подвижности (стр. 121)
39	10.12		Упражнения на гимнастическом бревне.	Утренняя гимнастика (стр. 167-168)
40	12.12		Прыжки через скакалку.	Комплекс утренней гимнастики (стр. 168-173)
41	16.12		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Атлетическая гимнастика (стр. 200-201)
42	17.12		Подъем туловища из положения лежа.	Опорные прыжки (стр. 116-117)
43	19.12		Опорные прыжки.	Ритмическая гимнастика (стр. 187-189)
44	23.12		Комбинации из изученных упражнений.	Элементы единоборств (стр. 141-142)
45	24.12		Единоборства. Инструктаж по Т.Б. Приемы самостраховки.	Приемы самостраховки (стр. 142-143)
46	26.12		Приемы борьбы лежа.	Приемы борьбы лежа (стр.144-145)
47	09.01		Приемы борьбы стоя. НРЭОСО.	Приемы борьбы стоя (стр. 145-146)
48	13.01		Удары и защита.	Удар кулаком в голову (стр. 147-148)

49	14.01		Гандбол. Инструктаж по Т.Б. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Передача и ловля мяча (стр. 84-85)
50	16.01		Совершенствование техники бросков мяча.	Броски мяча (86-88)
51	20.01		Совершенствование техники ведения мяча.	Ведение мяча (стр. 86)
52	21.01		Волейбол. Инструктаж по Т.Б. Правила игры.	Правила по Т.Б. (стр. 92)
53	23.01		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Прием мяча (стр. 93)
54	27.01		Прием и передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	Прием мяча одной рукой (стр. 93-94)
55	28.01		Передача мяча сверху за голову.	Передача мяча (стр. 95)
56	30.01		Прием мяча снизу.	Развитие физических способностей (стр. 101-102)
57	03.02		Верхняя прямая подача.	Верхняя прямая подача (стр. 95-96)
58	04.02		Прием мяча снизу.	Нападающий удар (стр. 96)
59	06.02		Игра по правилам.	Нападающий удар (стр. 97-98)
60	10.02		Совершенствование техники игры. НРЭОСО.	Индивидуальное блокирование (стр. 98-99)
61	11.02		Техника защитных действий.	Групповое блокирование (стр. 99)
62	13.02		Передача мяча сверху двумя руками.	Индивидуальные тактические действия в нападении (стр. 100)
63	17.02		Учебная игра в волейбол.	Тактические действия в нападении (стр. 100)
64	18.02		Подача мяча, прием, передача, нападающий удар.	Тактические действия в защите (стр. 100-101)
65	20.02		Учебная игра в волейбол.	История волейбола
66	24.02		Контрольный урок по теме "Волейбол"	Баскетбол. Правила Т.Б. (стр. 76)
67	25.02		Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Правила игры.	Техника передвижений (стр. 77)
68	27.02		Техника передвижения.	Техника ловли и передачи мяча (стр.77)
69	03.03		Ловля и передача мяча.	Упражнения для совершенствования (стр.

				78)
70	04.03		Ведение мяча.	Техника ведения мяча (стр. 78-79)
71	06.03		Ведение и броски мяча.	Техника бросков мяча (стр. 79)
72	10.03		Броски мяча в корзину с разных дистанций.	Броски мяча после двух шагов (стр. 80)
73	11.03		Броски мяча в корзину после двух шагов.	Броски мяча в корзину (стр. 80-81)
74	13.03		Вырывание и выбивание мяча. НРЭОСО.	Техника защитных действий (стр. 81-82)
75	17.03		Учебная игра	Техника перемещений (стр. 82)
76	18.03		Совершенствование тактики игры.	Совершенствование тактики игры (стр. 82-83)
77	20.03		Ловля и передача мяча в движении.	Развитие физических способностей (стр. 83)
78	03.04		Броски мяча в корзину.	Штрафной бросок (стр. 81)
79	07.04		Штрафные броски мяча в корзину.	История баскетбола
80	08.04		Учебная игра в баскетбол.	Первые олимпийские игры (стр. 243)
81	10.04		Контрольный урок по теме "Баскетбол"	Олимпийские виды спорта (стр. 264)
82	14.04		Бег на короткие дистанции. НРЭОСО.	Правила техники безопасности. Совершенствование техники спринтерского бега (стр. 122-123)
83	15.04		Бег на 30 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	Основные формы и виды физических упражнений (стр. 23-27)
84	17.04		Бег на 60 м.	Способы регулирования физических нагрузок (стр. 36-38)
85	21.04		Челночный бег 3x10 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	Контроль физической нагрузки (стр. 38-40)
86	22.04		Бег на 100 м. НРЭОСО.	Понятие о физической культуре личности (стр. 12-14)
87	24.04		Бег на 1000 м.	Как правильно тренироваться (стр. 166-167)

88	28.04		Прыжки в длину с места. НРЭОСО.	Техника прыжков в длину (124-126)
89	29.04		Прыжки в длину с разбега. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	Техника прыжков в высоту (стр. 126-127)
90	05.05		Прыжки в высоту.	Самомассаж (стр. 178-179)
91	06.05		Броски малого мяча на точность. НРЭОСО.	Метание в цель (стр. 127)
92	08.05		Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	Метание различных снарядов (стр. 127-130)
93	12.05		Метание гранаты на дальность – 700 гр. (м)/500 гр. (д).	Эстафетный бег (стр. 123-124)
94	13.05		Чередование бега и ходьбы.	Правила проведения занятий (стр. 217-219)
95	15.05		Равномерный бег. Развитие выносливости. НРЭОСО.	Методы и средства тренировок (стр. 218-219)
96	19.05		Прохождение полосы препятствий.	Нагрузки на занятиях (стр. 219-220)
97	20.05		Чередование бега и ходьбы.	Профилактика заболеваний (стр. 15-16)
98	22.05		Равномерный бег. Развитие выносливости.	Профилактика заболеваний (стр. 17-19)
99	26.05		Бег на 3000 м (м)/2000 м (д). Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	Правила игры в футбол
100	27.05		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Совершенствование техники передвижений (стр. 102)
101	29.05		Техника ударов по мячу.	Совершенствование техники ударов по мячу (стр. 103)
102	31.05		Ведение мяча.	Совершенствование тактики игры (108-109)
103-105			Резервные уроки.	

Учебные нормативы

№	Виды упражнений	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров (сек)	4,8	5,2	5,6	5,0	5,4	6,0
2	Бег 60 метров (сек)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
3	Бег 100 метров (сек)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
4	Бег 200 метров (сек)	32,0	34,0	36,0	36,0	39,0	42,0
5	Бег 1000 метров (мин)	3,40	4,10	4,30	4,30	5,00	5,30
6	Бег 3000 метров (мин)	16,40	14,40	15,40			
7	Бег 2000 метров (мин)				10,30	11,30	12,30
8	Челночный бег 3х10 (мин)	7,2	7,7	8,1	8,4	8,9	9,5
9	Челночный бег 4х9 (мин)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
10	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190	200	180	160
11	Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
12	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	120	110	110	100	90
13	Прыжки через скакалку (раз, мин)	120	110	100	130	120	110
14	Метание теннисного мяча, сидя, ноги врозь (м)	36	32	28	15	13	10
15	Метание гранаты (юн. 700 гр., д. 500 гр.) (м)	30	26	22	18	15	10
16	Подтягивание из виса (юн.), из виса лежа (д.) (раз)	11	9	7	16	12	7
17	Отжимание в упоре лежа (раз)	40	25	15	16	12	8
18	Поднимание туловища из	23	20	16	21	17	14

	положения лежа (30 сек., раз)						
19	Поднимание туловища из положения лежа (1 мин, раз)	50	40	36	44	38	322
20	Три кувырка вперед (сек)	3,4	4,0	4,7	3,8	4,6	5,6
21	Наклон вперед из положения стоя	15	9	5	15	9	5