Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 66 Приморского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТА»
на заседании Педагогического совета
протокол от 28.05.2020, № 4

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ гимназии №66
_____ /И.И. Боякова/
Приказ от 28.05.2020 № 215

«ОБСУЖДЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА
К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ»
методическим объединением,
протокол от 21.05.2020, № 5

«СОГЛАСОВАНА»
Зам.директора по УВР ГБОУ гимназии № 66
22.05.2020
_____ /Троцюк Н.В./

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1928AE6DE7A70D3C680816B1B7CD51C62ED55983
Владелец: Кирдеева Ольга Геннадьевна
Действителен: с 12.01.2021 до 12.04.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре (юноши)
для 10 классов

Срок реализации программы: 1 год
Авторы: *Дзугурова Н.Г., Ихер А.Д., Зубков Я.А., Балтушевич К.С., Татарников А.В.*

Санкт-Петербург
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 10 классов (юноши)

Рабочая программа разработана на основе:

• Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

• федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);

• Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;

• федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию, при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;

• перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

• Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);

• распоряжение Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программ, в 2020/2021 учебном году»;

• распоряжение Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программ, в 2020/2021 учебном году»;

• инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 23.04.2020 № 03-28-3775/20-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программ, в 2020/2021 учебном году»;

• Устав ГБОУ гимназии № 66 Приморского района Санкт-Петербурга (новая редакция), согласован Главой администрации Приморского района Санкт-Петербурга 27.03.2015 г., утвержден распоряжением Комитета по образованию от 20.04.2015 г. № 1891-р, зарегистрирован в Межрайонной ИФНС России № 15 по Санкт-Петербургу 05.05.2015, ГРН 6157848298547;

• Изменения в Устав ГБОУ гимназии № 66 Приморского района Санкт-Петербурга, согласованы Главой администрации Приморского района Санкт-Петербурга 20.02.2016 г., утверждены распоряжением Комитета по образованию СПб от 21.03.2016, № 804-р, зарегистрированы в Межрайонной ИФНС России № 15 по Санкт-Петербургу 31.03.2016, ГРН 2167847961873;

• Основная образовательная программа среднего общего образования (ФГОС) ГБОУ гимназии № 66 Приморского района СПб (новая редакция), принятой на заседании Педагогического совета 14.05.2020, протокол № 3, утвержденной приказом директора 15.05.2020, приказ № 187.

Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

- Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 204 ч): в 10 классе —102 ч, в 11 классе — 102 ч,

Для реализации программного содержания в учебном процессе используются следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2015.

Лях, В. И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2015

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по гимнастике, а также резерв. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений выделяется время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Цель рабочей программы: - формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач:**

- укреплять здоровье, развивать основные физические и психические качества организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей, корригирующей направленностью и плаванием;
- освоить знания о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности изучения на второй ступени образования

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается 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, соблюдение гигиенических норм.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане гимназии предмет «физическая культура» является инвариантной частью ФБУП-2004

Вместо четырех часов, рекомендованных учебным планом по «Легкая атлетика. Спринтерский бег, высокий старт, бег по дистанции», выделено два часа в связи с несложностью усвоения материала.

Вместо двух часов, рекомендованных учебным планом по «Гимнастика, акробатика, вис лежа», выделен один час в связи с несложностью усвоения материала.

Вместо двух часов, рекомендованных учебным планом по «Спортивные игры. Волейбол. Стойки и передвижения, передачи в парах», выделен один час в связи с несложностью усвоения материала.

Вместо двух часов, рекомендованных учебным планом по «Спортивные игры. Баскетбол, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника», выделен один час в связи с несложностью усвоения материала.

Предусматривается работа с учебником: *Лях, В. И., Зданевич А.А.* Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Обучающийся научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся 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;

-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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

У ч е б н о - т е м а т и ч е с к и й п л а н

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		10 (юноши)
1	**Базовая часть**	**63**
1.1	Основы знаний о физической культуре	Во время урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20
1.4	Легкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка	3
2	**Вариативная часть**	**24**
2.1	Баскетбол	9
2.2	Кроссовая подготовка	15
3	**Резерв**	**15**
	Итого	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Лыжная подготовка

Теоретические сведенья.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Учебно-методическое и материально техническое обеспечение уроков физической культуры.

Методические пособия для учителя:

1. Ж.К. Холдов, В.С. Кузнецов, Теория и методика физического воспитания и спорта, М:2009

2.Научно-методический журнал «ФК в школе» Издательство «школа-Пресс»

3.Родионов Е.Б. Конспекты лекций по предмету «ФК». Санкт-Петербург ТОО «Фирма Икар» 2004.

Дополнительная литература для учителя:

1.М.В. Видякин Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе Волгоград: «учитель». 2006

2.В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Митисона, Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе «Учитель» 2010

Основная литература для учащихся:

Лях, В. И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012

Материально-технические:

Игровой спортивны зал, площадка для организации спортивных игр, кабинет для аудиторных (теоретических) занятий

№	**Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения**	**Количество** (шт)
1.	Сетка волейбольная	1
2.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
3.	Мячи волейбольные	25
4.	Мячи баскетбольные	25
5.	Мячи футбольные	5
6.	Мяч малый для метания (теннисный)	20
7.	Маты гимнастические	10
8.	Козел гимнастический	1
9.	Мост гимнастический подкидной	1
10.	Перекладина гимнастическая	1
11.	Скакалка гимнастическая	25
12.	Обруч гимнастический	5
13.	Секундомер	2
14.	Рулетка измерительная (10м)	1
15.	Компрессор для накачивания мячей	1
16.	Аптечка медицинская	1
17.	Свисток судейский	2

18.	Канат	1

Цифровые образовательные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы по физической культуре

1) Организация спортивной работы в школе. Административное управление образовательным учреждением. Издательство «Учитель». Издано 2010г. Волгоград. www.Uchitel.ru
   Физическая культура. Спортивное оздоровительное развитие личности.
2) 9-11 классы(Секции, олимпиады, досуговые программы) (Внеурочная деятельность)

Издательство учитель 2012г. www.uchmag.ru

3) Олимпийские игры. Познавательная - игровая деятельность. 1-11 класс
   Издательство учитель 2012г. www.uchmag.ru (Теоретические знания)

4) «Уроки физической культуры и здоровья» Баскетбол 5-11 класс (Спортивные игры) Издательство 2010г. www.e-sportedu.grsu.du

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 к л а с с (юноши)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий			
	Совершенствования	Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий			
	Совершенствования	Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий			
	Совершенствования						
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	«5» – 8,3 с.; «4» – 8,8 с.; «3» – 9,6 с.			
Прыжок в длину	Изучение нового	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину после	Текущий			

(3 ч)	материала	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	быстрого разбега с 13–15 беговых шагов				
	Комплексный						
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	«5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410 см			
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега	Текущий			
	Комплексный	Метание мяча из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	***Уметь:*** метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий			
	Учетный	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** метать мяч на дальность	«5» – 38 м; «4» – 34 м; «3» – 30 м			
Кроссовая подготовка (8 ч)							
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексный	Бег *(20 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры *(футбол)*. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий			
	Комплексный						
	Совершенствования	Бег *(22 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры *(футбол)*. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий			
	Совершенствования						

	Совершенствования	Бег *(23 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий			
	Совершенствования	Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий			
	Совершенствования	Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе	Текущий			
		упражнения.. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости	*(до 25 мин)*; преодолевать препятствия				
	Учетный	Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия	«5» – 13,50 мин; «4» – 14,50 мин; «3» – 15,50 мин			
Гимнастика (20 ч)							
Висы и упоры (10 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Висы. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять гимнастические элементы.	Текущий			
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Висы. Угол в упоре. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять гимнастические элементы	Текущий			
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий			
	Совершенств						

	ования						
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий			
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий			
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине				
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий			
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий			
	Учетный	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату	«5» – 11 р.; «4» – 9 р.; «3» – 7 р. Лазание *(6 м)*: «5» – 11 с.;			
				«4» – 13 с.; «3» – 15 с.			

Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	Текущий			
	Совершенствования						
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	Текущий			
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	Текущий			
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)*. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	Текущий			
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)*. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	Текущий			
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)*. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	Текущий			

	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов			
Спортивные игры (29 ч)							
Волейбол (20 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			

		Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча			
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча			
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования						

		прямая подача, прием мяча от сетки.					
		Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара			

	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
Лыжная подготовка (3 ч)	Теория	Правила техники безопасности на занятиях по л/п. Лыжные ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные.	Знать: ТБ, Виды лыжных ходов и переходы.	Текущий			
	Теория	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.	Знать: способы преодоления подъёмов и препятствий.	Текущий			
	Контрольный	Тестовые задания.		Оценочный			

Баскетбол 9 часов	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 × 2)*. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 × 3)*. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 × 3)*. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(3 × 2)*. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 × 1 × 2)*. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 × 1 × 2)*. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча			

	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2 × 1 × 2)*. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча			
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Оценка техники броска в прыжке			
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска			
Кроссовая подготовка (7 ч)							
Бег по пересеченной местности (7 ч)	Совершенствования	Бег *(22 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.. Спортивные игры *(футбол)*. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий			
	Совершенствования	Бег *(23 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упраж-	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе	Текущий			

		нения. Спортивные игры *(футбол)*. Развитие выносливости	*(до 25 мин)*; преодоле-вать препятствия				
	Совершенствования	Бег *(23 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры *(футбол)*. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий			
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег *(23 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры *(футбол)*. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий			
	Учетный	Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия	«5» – 13,50 мин; «4» – 14,50 мин; «3» – 15,50 мин			
	Учетный						
Легкая атлетика (9 ч)							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Низкий старт *(30 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий			
	Комплексный	Низкий старт *(30 м)*. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий			

	Учетный	Низкий старт *(30 м)*. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	«5» – 8,3 с.; «4» – 8,8 с.; «3» – 9,6 с.			
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега	Текущий			
	Комплексный	Метание мяча из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	***Уметь:*** метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий			
	Комплексный	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** метать мяч на дальность	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м			
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий			
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий			
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	«5» – 125 см; «4» – 118 см; «3» – 110 см.			
Резерв (15 часов)							
Резерв. Кроссовая подготовка	Повторение	Бег *(22 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры *(футбол)*. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий			
Резерв. Кроссовая подготовка	Повторение	Бег *(2000 м)* на результат. Развитие	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать	Текущий			

			препятствия				
Резерв. Кроссовая подготовка	Повторение	Совершенствовать технику бега на 2000 метров. Развитие выносливости.	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе	Текущий			
Резерв. Кроссовая подготовка	Повторение	Совершенствовать технику бега на 2000 метров. Развитие выносливости.	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе	Текущий			
Резерв. Гимнастика	Повторение	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы	***Уметь:*** выполнять строевые приемы.	Текущий			
Резерв. Волейбол	Повторение	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
Резерв. Баскетбол	Повторение	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств и способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места			
	Повторение	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными спо- собами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 × 2)*. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			

	Повторение	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 × 3)*. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Повторение	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 × 3)*. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
Резерв. Кроссовая подготовка	Повторение	Бег *(2000 м)* на результат. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия	Текущий			
Резерв. Легкая атлетика	Повторение	Низкий старт *(30 м)*. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий			
Резерв. Легкая атлетика	Повторение	Метание гранаты с разбега, из различных исходных положений.	***Уметь:*** Метать гранату с разбега	Текущий			
Резерв. Легкая атлетика	Повторение	Прыжок в длину с разбега.	***Уметь:*** Прыгать в длину с разбега разными способами	Текущий			
Резерв. Легкая атлетика	Повторение	Эстафетный бег. 4*100	***Уметь:*** Технично передавать эстафетную палочку	Текущий			