**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**
**«Средняя общеобразовательная школа № 11»**
**(МБОУ «Школа №11»)**

| | |
|---|---|
| Принято педагогическим советом<br>МБОУ «Школа № 11»<br>«29» августа 2016 г. | Утверждена<br>приказом директора<br>МБОУ «Школа №11»<br>№ 248 от « 01» сентября 2016г. |

Рабочая программа
пролонгирована на
2018/2019 учебный год
по директора
МБОУ «Школа №11»
Н.А. Семенова

# Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 10-11 класс

Составитель: Семёнова Светлана Юрьевна,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

2016 год

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативной основой реализации учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной организации являются основные нормативные, инструктивные и методические документы, обеспечивающие организацию образовательного процесса по предмету «Физическая культура».

**Федеральный уровень**

1 Указ президента РФ от 24.03.2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 23.06.2014 № 170-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. закон от 06.04.2015 № 78-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г № 540 «Об утверждении положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
6. Письмо Минобрнауки от 2 декабря 2015 г. № 08-1447 «О направлении методических рекомендаций Минобрнауки России по механизмам учета результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»
7. Распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 г № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
8. Приказ Минобрнауки РФ от 03.06.2008 № 164 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.09.2013 г. № 1047 «Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253. «Об утверждении Федерального перечня учебников,

рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643 О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» /Зарегистрировано в Минюсте РФ 6 февраля 2015 г.Регистрационный № 3591.
13. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644 О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
14. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1645 О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
15. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».
16. Приказ Минобрнауки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1576«О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
17. Приказа МинобнаукиРФ от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»
18. Письмо Минобразования РФ от 22.10.2003 № 14-55-1181ин/15 «О безотметочном обучении по физической культуре, изобразительному искусству, музыке».
19. Письмо Минобрнауки России от 28.12.2011 № 19-337 «О введении третьего часа физической культуры».
20. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
21. Письмо Минобрнауки России от 18.10.2013 № ВК-710/09 «О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися».
22. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014 г. № 08-548. «О федеральном перечне учебников».
23. Письмо Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации

учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

**Региональный уровень**

1.Распоряжение Губернатора Кемеровской области «О создании рабочей группы по реализации в Кемеровской области Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» от 18.06.2014г № 37-рг.

2.Распоряжение губернатора Кемеровской области «О внедрении Кемеровской области ВФСК ГТО», от 06.08.2014 № 55-рг.

3.Закон Кемеровской области от 5 июля 2013 года №86-ОЗ «Об образовании».

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии:

- с рекомендациями программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.В. Ляха и А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012).
- с учебником « Физическая культура» под редакцией В.И.Ляха М.: Просвещение, 2007 год.

Рабочая программа рассчитана на 102 ч, из расчета 3 ч в неделю.

## Общая характеристика учебного предмета

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность**.**

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к служ-бе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания,

мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

## Планируемые результаты
## Основные требования к учащимся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, о возникновении и развитии ВФСК ГТО, об основах подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО через духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристко-краеведческую деятельность в контексте почетного гражданского достижения, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

### Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Двигательные умения и навыки**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся, **готовиться к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».**

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки.

## Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. В базовую часть входят:

### Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

**Подвижные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол**

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

**Легкоатлетические упражнения.**

Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

**Лыжная подготовка.**

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

**Элементы единоборств.**

Самостоятельная разминка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

## Спортивные игры

**Баскетбол.**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам. Судейство спортивных соревнований по баскетболу.

**Волейбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам. Судейство спортивных соревнований по волейболу.

**Футбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом

(выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам. Судейство спортивных соревнований по футболу.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами:** комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

**Акробатические упражнения: юноши:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Висы и упоры: юноши:** подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девушки:** подтягивание из виса лежа.

**Опорные прыжки: юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

**Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).

**Развитие координационных способностей:** комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши:** лазание по двум канатом без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

**Девушки:** упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

**Развитие гибкости:** ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

**Легкая атлетика**

**Техника спринтерского бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с

места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

**Развитие выносливости:** кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка**

**Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д), до 6 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

**Элементы единоборств**

**Техника приёмов.** Стойки и передвижения в стойке. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Приёмы страховки.

**Развитие координационных способностей:** подвижные игры.

**Развитие силовых способностей:** силовые упражнения и единоборства в парах.

**Распределение учебного времени по разделам программы в 10 - 11 классах**

| Учебный год | | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 – 27 уроки | 28 – 48 уроки | 49 – 78 уроки | 79 – 102 уроки |
| ***Базовая часть*** | ***83 часа*** | ***19 часов*** | ***19 часов*** | ***27 часов*** | ***18 часов*** |
| Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| Спортивные игры | 21 | 9 | 5 | | 7 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | | 14 | | |
| Легкоатлетические упражнения | 21 | 10 | | | 11 |
| Лыжная подготовка | 18 | | | 18 | |
| Элементы единоборств | 9 | | | 9 | |
| ***Вариативная часть*** | ***19 часов*** | ***8 часов*** | ***2 часа*** | ***3 часа*** | ***6 часов*** |
| Спортивные игры | 10 | 2 | 2 | | 6 |
| Лыжная подготовка | 3 | | | 3 | |
| Легкоатлетические упражнения | 6 | 6 | | | |
| **Всего уроков** | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** - это такие, которые не вызывают особого искажения движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** - это такие, которые искажают технику движения, влияют на как на результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько
мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобразования в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

- оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;
- оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;
-оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/1

## Контрольно-измерительные материалы

**Приложение 1.** Уровень физической подготовленности учащихся 5-9 классов.

**Приложение 2.** Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), V СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

**Приложение 1**

## Уровень развития двигательных качеств

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16<br>17 | 5,2 и ниже<br>5,1 | 5,1-4,8<br>5,0-4,7 | 4,4 и выше<br>4,3 | 6,1 и ниже<br>6,1 | 5,9-5,3<br>5,9-5,3 | 4,8 и выше<br>4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 16<br>17 | 8,2 и ниже<br>8,1 | 8,0-7,7<br>7,9-7,5 | 7,3 и выше<br>7,2 | 9,7 и ниже<br>9,6 | 9,3-8,7<br>9,3-8,7 | 8,4 и выше<br>8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16<br>17 | 180 и ниже<br>190 | 195-210<br>205-220 | 230 и выше<br>240 | 160 и ниже<br>160 | 170-190<br>170-190 | 210 и выше<br>210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16<br>17 | 1100 и ниже<br>1100 | 1300-1400 | 1500 и выше<br>1500 | 900 и ниже<br>900 | 1050-1200 | 1300 и выше<br>1300 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1300-1400 | | | 1050-1200 | |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16<br>17 | 5 и ниже<br>5 | 9-12 9-12 | 15 и выше<br>15 | 7 и ниже 7 | 12-14 12-14 | 20 и выше<br>20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине • из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16<br>17 | 4 и ниже 5 | 8-9 9-10 | 11 и выше<br>12 | 6 и ниже 6 | 13-15 13-15 | 18 и выше<br>18 |

**Приложение 2**

## V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| | Бег на 60 м (с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | | | | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| | или на 3 км (мин, с) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| | или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 15 | 18 | 33 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3*10 м (с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 | 345 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
| | или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 19.00 | 18.00 | 16.30 |
| | или на 5 км (мин, с) | 27.30 | 26.10 | 24.00 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | - | - | - | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1,15 | 1,05 | 0,50 | 1,28 | 1,18 | 1,02 |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|---|
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

## Тематическое планирование
## 10 класс

| № урока п/п | Тема урока | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Дозирование нагрузки при занятиях л/а. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 2 | Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол. | 1 |
| 3 | Легкая атлетика. Низкий старт и стартовое ускорение. Бег с ускорением. | 1 |
| 4 | Легкая атлетика. Переменный бег. Корректировка техники переменного бега. | 1 |
| 5 | Легкая атлетика. Эстафетный бег. Финальное ускорение. Бег с низкого старта 100 м. | 1 |
| 6 | Развитие скоростной выносливости. Бег 100 м. на результат. | 1 |
| 7 | Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег с повышенной скоростью. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 8 | Легкая атлетика. Техника метания. Метание гранаты с разбега. | 1 |
| 9 | Легкая атлетика. Метание гранаты на дальность. Контроль. | 1 |
| 10 | Легкая атлетика. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 11 | Легкая атлетика. Корректировка техники прыжка с разбега. | 1 |
| 12 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |
| 13 | Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. | 1 |
| 14 | Легкая атлетика. Бег 1000 м на результат | 1 |
| *15* | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |
| 16 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. | 1 |
| 17 | Волейбол. Правила ТБ. Перемещение в стойке волейболиста. Прием и передача мяча сверху. | 1 |
| 18 | Волейбол. Освоение техники перемещений. Волейбол. Прием и передача мяча сверху. | 1 |
| 19 | Волейбол. Прием мяча после подачи. Верхняя и нижняя подача мяча. | 1 |
| 20 | Волейбол. Совершенствование приема мяча после подачи.<br>Верхняя и нижняя подача мяча. | 1 |
| 21 | Волейбол. Подача мяча на точность попадания. Зачет. Нападающий удар. | 1 |
| 22 | Волейбол. Нападающий удар. Техника защитных действий. | 1 |
| 23 | Волейбол. Совершенствование техники удара. Техника защитных действий. | 1 |
| 24 | Волейбол. Совершенствование техники игры в защите. | 1 |
| 25 | Волейбол. Блокирование нападающего удара, страховка. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. | 1 |
| 26 | Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |
| 27 | Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. | 1 |
| 28 | Гимнастика**.** Правила ТБ на уроках гимнастики. Основные формы и виды физических упражнений. Акробатика. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. | 1 |
| 29 | Гимнастика**.** Акробатика. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | на руках с помощью. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Упражнения для развития гибкости | |
| 30 | Гимнастика**.** Акробатические упражнения. Комплекс упражнений для развития гибкости**.** Эстафеты с элементами гимнастики | 1 |
| 31 | Гимнастика**.** Учёт: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, девушки: сед углом. Акробатическое соединение. Комплекс упражнений для развития гибкости | 1 |
| 32 | Гимнастика**.** Строевые упражнения (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по8 в движении). Учёт: юноши: стойка на руках с помощью; девушки: стоя на коленях наклон назад. Упражнения со скакалкой. Акробатическое соединение. | 1 |
| 33 | Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Учёт: юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью; девушки: стойка на лопатках. Акробатическое соединение. | 1 |
| 34 | Гимнастика**.** Учёт акробатического соединения Упражнения в равновесии.<br>Лазание по канату (по двум без помощи ног и по одному с помощью ног на скорость) | 1 |
| 35 | Гимнастика**.** Упражнения в равновесии. Лазание по канату | 1 |
| 36 | Гимнастика**.** Упражнения в равновесии. Лазание по канату**.** Эстафеты с элементами гимнастики | 1 |
| 37 | Гимнастика **.**Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Круговая тренировка. | 1 |
| 38 | Гимнастика **.**Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см. Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см.. Упражнения в равновесии. Лазание по канату | 1 |
| 39 | Гимнастика**.** Учёт лазания по канату и упражнений в равновесии. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через коня в длину; Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой | 1 |
| 40 | Упражнения на гимнастической стенке. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через коня в длину; Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой | 1 |
| 41 | Гимнастика**.** Учёт опорного прыжка. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |
| 42 | Баскетбол. Правила ТБ. Предупреждение травматизма. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов передвижений. КДК: поднимание туловища за 1 минуту | 1 |
| 43 | Баскетбол. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра в б/б. | 1 |
| 44 | Баскетбол. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Эстафеты с элементами б/б. КДК: отжимания в упоре лёжа. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 45 | Баскетбол. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.<br>Игра по упрощённым правилам | 1 |
| 46 | Баскетбол. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 47 | Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 48 | Баскетбол. Штрафные броски. Игра по упрощённым правилам. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 49 | Лыжная подготовка. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.<br>Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |
| 50 | Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные.<br>Дистанция до 2км. | 1 |
| 51 | Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция до 2км. Встречная эстафета с этапом до 100м | 1 |
| 52 | Лыжная подготовка. Учёт перехода с одновременных ходов на попеременные. Дистанция до 2км.Повороты на месте | 1 |
| 53 | Лыжная подготовка. Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Дистанция до 2км. | 1 |
| 54 | Лыжная подготовка. Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Дистанция до 2км. | 1 |
| 55 | Лыжная подготовка. Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Дистанция до 2км. | 1 |
| 56 | Лыжная подготовка. КДК: лыжная гонка 1км. Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. | 1 |
| 57 | Лыжная подготовка. Учёт техники преодоления подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции до 3км. | 1 |
| 58 | Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 3км. | 1 |
| 59 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3км.Круговая эстафета. Спуски и подъёмы | 1 |
| 60 | Лыжная подготовка. КДК: лыжная гонка 2км.Спуски и подъёмы.<br>Игры на склонах | 1 |
| 61 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4км.Спуски и подъёмы. | 1 |
| 62 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4км.Спуски и подъёмы. Игры на лыжах | 1 |
| 63 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4км.Игра «Ворота» | 1 |
| 64 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4 км. Повороты в движении. Игра «Слалом» | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 65 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4 км. Поворотов в движении Игра «Слалом» | 1 |
| 66 | Лыжная подготовка. КДК: лыжная гонка 3км. Спуски и подъёмы. | 1 |
| 67 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 – 6 км. Игра «Биатлон» | 1 |
| 68 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 – 6 км. Игра «Биатлон» | 1 |
| 69 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5- 6 км. Полоса препятствий | 1 |
| 70 | Единоборства .Т.Б при занятиях борьбой. Приемы самостраховки. | 1 |
| 71 | Единоборства. Силовые упражнения. Приемы борьбы лежа | 1 |
| 72 | Единоборства в парах. Приемы борьбы лежа и стоя. | 1 |
| 73 | Единоборства. Упражнения в парах. Подвижные игры «борьба всадников», «сила и ловкость». | 1 |
| 74 | Единоборства. Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |
| 75 | Единоборства. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Подвижные игры. | 1 |
| 76 | Единоборства. Самостоятельная разминка перед единоборством. Правила соревнований. | 1 |
| 77 | Единоборства. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. | 1 |
| 78 | Единоборства. Подвижные игры с элементами борьбы. | 1 |
| 79 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Техника бега. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег с низкого старта. | 1 |
| 80 | Легкая атлетика. Низкий старт. Финиширование | 1 |
| 81 | Легкая атлетика. Упражнения на развитие выносливости.. Переменный бег. | 1 |
| 82 | Легкая атлетика. Бег 1000 метров. | 1 |
| 83 | Легкая атлетика. Развитие силовой выносливости. Бег 3000 м. на результат. | 1 |
| 84 | Легкая атлетика. Бег 100 м. с низкого старта. | 1 |
| 85 | Легкая атлетика. Бег 100 м. на результат. | 1 |
| 86 | Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости. | 1 |
| 87 | Легкая атлетика. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Метание гранаты на дальность | 1 |
| 88 | Легкая атлетика. КДК: бег 30м.Метание гранаты на дальность | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 89 | Легкая атлетика. КДК: метание гранаты на дальность. Бег на длинные дистанции. | 1 |
| 90 | Легкая атлетика. Футбол: правила безопасности, передвижения, остановки, стойки. Равномерный бег. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 91 | Легкая атлетика. КДК: поднимание туловища за 1 минуту Бег на длинные дистанции. Футбол. Удары мячу ногой и головой. | 1 |
| 92 | Футбол. Ведение мяча. | 1 |
| 93 | Футбол. Перемещения и владение мячом. Игра по упрощённым правилам | 1 |
| 94 | Футбол. Тактические действия в защите. Игра по упрощённым правилам | 1 |
| 95 | КДК: бег 100м.Футбол.Тактические действия в нападении. Бег на длинные дистанции. Игра по упрощённым правилам | 1 |
| 96 | Баскетбол. Правила ТБ. Ловля и передача мяча. Эстафеты с элементами б/б | 1 |
| 97 | Баскетбол. Ведения мяча. Учебная игра | 1 |
| 98 | Баскетбол. Броски мяча. Учебная игра | 1 |
| 99 | Баскетбол. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра | 1 |
| 100 | Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом. Учебная игра | 1 |
| 101 | Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении. Учебная игра | 1 |
| 102 | Баскетбол. Комбинации из элементов б/б. Учебная игра | 1 |

## 11 класс

| № урока п/п | Тема урока | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Дозирование нагрузки при занятиях л/а. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 2 | Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол. | 1 |
| 3 | Легкая атлетика. Низкий старт и стартовое ускорение. Бег с ускорением. | 1 |
| 4 | Легкая атлетика. Переменный бег. Корректировка техники переменного бега. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 5 | Легкая атлетика. Эстафетный бег. Финальное ускорение. Бег с низкого старта 100 м. | 1 |
| 6 | Развитие скоростной выносливости. Бег 100 м. на результат. | 1 |
| 7 | Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег с повышенной скоростью. | 1 |
| 8 | Легкая атлетика. Техника метания. Метание гранаты с разбега. | 1 |
| 9 | Легкая атлетика. Метание гранаты на дальность. Контроль. | 1 |
| 10 | Легкая атлетика. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 11 | Легкая атлетика. Корректировка техники прыжка с разбега. | 1 |
| 12 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |
| 13 | Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. | 1 |
| 14 | Легкая атлетика. Бег 1000 м на результат | 1 |
| *15* | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |
| 16 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. | 1 |
| 17 | Волейбол. Правила ТБ. Перемещение в стойке волейболиста. Прием и передача мяча сверху. | 1 |
| 18 | Волейбол. Освоение техники перемещений. Волейбол. Прием и передача мяча сверху. | 1 |
| 19 | Волейбол. Прием мяча после подачи. Верхняя и нижняя подача мяча. | 1 |
| 20 | Волейбол. Совершенствование приема мяча после подачи.<br>Верхняя и нижняя подача мяча. | 1 |
| 21 | Волейбол. Подача мяча на точность попадания. Зачет. Нападающий удар. | 1 |
| 22 | Волейбол. Нападающий удар. Техника защитных действий. | 1 |
| 23 | Волейбол. Совершенствование техники удара. Техника защитных действий. | 1 |
| 24 | Волейбол. Совершенствование техники игры в защите. | 1 |
| 25 | Волейбол. Блокирование нападающего удара, страховка. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. | 1 |
| 26 | Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |
| 27 | Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. | 1 |
| 28 | Гимнастика**.** Правила ТБ на уроках гимнастики. Основные формы и виды физических упражнений. Акробатика. Юноши: длинный кувырок через | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. | |
| 29 | Гимнастика**.** Акробатика. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Упражнения для развития гибкости | 1 |
| 30 | Гимнастика**.** Акробатические упражнения. Комплекс упражнений для развития гибкости**.** Эстафеты с элементами гимнастики | 1 |
| 31 | Гимнастика**.** Учёт: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, девушки: сед углом. Акробатическое соединение. Комплекс упражнений для развития гибкости | 1 |
| 32 | Гимнастика**.** Строевые упражнения (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по8 в движении). Учёт: юноши: стойка на руках с помощью; девушки: стоя на коленях наклон назад. Упражнения со скакалкой. Акробатическое соединение. | 1 |
| 33 | Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Учёт: юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью; девушки: стойка на лопатках. Акробатическое соединение. | 1 |
| 34 | Гимнастика**.** Учёт акробатического соединения Упражнения в равновесии.<br>Лазание по канату (по двум без помощи ног и по одному с помощью ног на скорость) | 1 |
| 35 | Гимнастика**.** Упражнения в равновесии. Лазание по канату | 1 |
| 36 | Гимнастика**.** Упражнения в равновесии. Лазание по канату**.** Эстафеты с элементами гимнастики | 1 |
| 37 | Гимнастика **.**Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Круговая тренировка. | 1 |
| 38 | Гимнастика **.**Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см. Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см..<br>Упражнения в равновесии. Лазание по канату | 1 |
| 39 | Гимнастика**.** Учёт лазания по канату и упражнений в равновесии. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через коня в длину; Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой | 1 |
| 40 | Упражнения на гимнастической стенке. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через коня в длину; Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой | 1 |
| 41 | Гимнастика**.** Учёт опорного прыжка. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |
| 42 | Баскетбол. Правила ТБ. Предупреждение травматизма. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов передвижений. КДК: поднимание туловища за 1 минуту | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 43 | Баскетбол. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра в б/б. | 1 |
| 44 | Баскетбол. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Эстафеты с элементами б/б. КДК: отжимания в упоре лёжа. | 1 |
| 45 | Баскетбол. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.<br>Игра по упрощённым правилам | 1 |
| 46 | Баскетбол. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 47 | Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 48 | Баскетбол. Штрафные броски. Игра по упрощённым правилам. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 49 | Лыжная подготовка. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.<br>Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |
| 50 | Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные.<br>Дистанция до 2км. | 1 |
| 51 | Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция до 2км. Встречная эстафета с этапом до 100м | 1 |
| 52 | Лыжная подготовка. Учёт перехода с одновременных ходов на попеременные. Дистанция до 2км.Повороты на месте | 1 |
| 53 | Лыжная подготовка. Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Дистанция до 2км. | 1 |
| 54 | Лыжная подготовка. Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Дистанция до 2км. | 1 |
| 55 | Лыжная подготовка. Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Дистанция до 2км. | 1 |
| 56 | Лыжная подготовка. КДК: лыжная гонка 1км. Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. | 1 |
| 57 | Лыжная подготовка. Учёт техники преодоления подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции до 3км. | 1 |
| 58 | Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 3км. | 1 |
| 59 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3км.Круговая эстафета. Спуски и подъёмы | 1 |
| 60 | Лыжная подготовка. КДК: лыжная гонка 2км.Спуски и подъёмы.<br>Игры на склонах | 1 |
| 61 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4км.Спуски и подъёмы. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 62 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4км.Спуски и подъёмы. Игры на лыжах | 1 |
| 63 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4км.Игра «Ворота» | 1 |
| 64 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4 км. Повороты в движении. Игра «Слалом» | 1 |
| 65 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4 км. Поворотов в движении Игра «Слалом» | 1 |
| 66 | Лыжная подготовка. КДК: лыжная гонка 3км. Спуски и подъёмы. | 1 |
| 67 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 – 6 км. Игра «Биатлон» | 1 |
| 68 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 – 6 км. Игра «Биатлон» | 1 |
| 69 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5- 6 км. Полоса препятствий | 1 |
| 70 | Единоборства .Т.Б при занятиях борьбой. Приемы самостраховки. | 1 |
| 71 | Единоборства. Силовые упражнения. Приемы борьбы лежа | 1 |
| 72 | Единоборства в парах. Приемы борьбы лежа и стоя. | 1 |
| 73 | Единоборства. Упражнения в парах. Подвижные игры «борьба всадников», «сила и ловкость». | 1 |
| 74 | Единоборства. Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |
| 75 | Единоборства. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Подвижные игры. | 1 |
| 76 | Единоборства. Самостоятельная разминка перед единоборством. Правила соревнований. | 1 |
| 77 | Единоборства. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. | 1 |
| 78 | Единоборства. Подвижные игры с элементами борьбы. | 1 |
| 79 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Техника бега. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег с низкого старта. | 1 |
| 80 | Легкая атлетика. Низкий старт. Финиширование | 1 |
| 81 | Легкая атлетика. Упражнения на развитие выносливости.. Переменный бег. | 1 |
| 82 | Легкая атлетика. Бег 1000 метров. | 1 |
| 83 | Легкая атлетика. Развитие силовой выносливости. Бег 3000 м. на результат. | 1 |
| 84 | Легкая атлетика. Бег 100 м. с низкого старта. | 1 |
| 85 | Легкая атлетика. Бег 100 м. на результат. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 86 | Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости. | 1 |
| 87 | Легкая атлетика. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Метание гранаты на дальность | 1 |
| 88 | Легкая атлетика. КДК: бег 30м.Метание гранаты на дальность | 1 |
| 89 | Легкая атлетика. КДК: метание гранаты на дальность. Бег на длинные дистанции. | 1 |
| 90 | Легкая атлетика. Футбол: правила безопасности, передвижения, остановки, стойки. Равномерный бег. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 91 | Легкая атлетика. КДК: поднимание туловища за 1 минуту Бег на длинные дистанции. Футбол. Удары мячу ногой и головой. | 1 |
| 92 | Футбол. Ведение мяча. | 1 |
| 93 | Футбол. Перемещения и владение мячом. Игра по упрощённым правилам | 1 |
| 94 | Футбол. Тактические действия в защите. Игра по упрощённым правилам | 1 |
| 95 | КДК: бег 100м.Футбол.Тактические действия в нападении. Бег на длинные дистанции. Игра по упрощённым правилам | 1 |
| 96 | Баскетбол. Правила ТБ. Ловля и передача мяча. Эстафеты с элементами б/б | 1 |
| 97 | Баскетбол. Ведения мяча. Учебная игра | 1 |
| 98 | Баскетбол. Броски мяча. Учебная игра | 1 |
| 99 | Баскетбол. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра | 1 |
| 100 | Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом. Учебная игра | 1 |
| 101 | Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении. Учебная игра | 1 |
| 102 | Баскетбол. Комбинации из элементов б/б. Учебная игра | 1 |