

Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода
МАОУ «Школа № 37»

РАССМОТРЕНА Педагогическим советом МАОУ «Школа № 37» протокол № 1 от 29.08.2022	УТВЕРЖДЕНА приказом от 30.08.2022 № 30-08-3-ОД
--	--

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
10-11 классы
(базовый уровень)

Учитель:
М.В. Павлова
классы 10а, 11а

Великий Новгород
2022

Общая характеристика

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613, 24.09.2020 N 519, от 11.12.2020 N 712) федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования; примерной основной образовательной программой среднего общего образования; основной образовательной программой среднего общего образования МАОУ «Школа № 37»;

федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях;

учебно-методическим комплексом по физической культуре 10-11 классы, предметная линия «Физическая культура» / под редакцией М.Я.Веленского. М.: Просвещение;.

В соответствии с учебным планом МАОУ «Школа № 37» на уровне среднего общего образования объем часов по учебному предмету физическая культура (10-11 классы) за 2 года составляет 204 часа:

10 класс: 3 часа в неделю, 105 часов в год,

11 класс: 3 часа в неделю, 99 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 10-11классы:

Личностные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:

отношение к себе, к своему здоровью, к познанию себя, ориентация обучающихся на достижение и реализацию позитивных жизненных перспектив, готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь;

готовность и способность вырабатывать собственную позицию;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, ответственное отношение к собственному здоровью инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы в процессе самостоятельной и творческой деятельности;

способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения;

сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;

физическая подготовленность (в соответствии возрастных норм и группы здоровья), неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, ведение здорового образа жизни, участие в конкурсах, соревнованиях

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

физического, психологического, социального благополучия обучающихся;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами учебного предмета «Физическая культура» является формирование универсальных учебных действий (УУД)

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональноприкладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 их в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику и умение последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных

дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

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, называть великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

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

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

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 10-11 класс:

Знания о физической культуре. История физической культуры.

Физическая культура в современном обществе. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Требования к технике безопасности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Физическая культура человека. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт – пауз. Самонаблюдение и самоконтроль.

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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации; бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание малого мяча; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 10 класс:

№ п/п	Количество часов отводимых на освоение каждой темы	Тема раздела. Тема урока
	1	Основы знаний
1	1	Основы знаний о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
	12	Легкая атлетика
2	1	Бег на 100м, финиширование ..Бег по дистанции. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.
3	1	Бег на 1000м без учета Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
4	1	Бег на 1000м с учетом. Метание мяча на результат.
5	1	Бег на средние дистанции 2.000м равномерный темп. Прыжки в длину с места .
6	1	Бег на средние дистанции 2000м переменный темп. Прыжки в длину с места на результат.
7	1	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.
8	1	Бег на 1.500 м. Челночный бег на результат.
9	1	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов).Бег на 1.500м
10	1	Гладкий бег по стадиону до 6 минут. Многоскоки.
11	1	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
12	1	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
13	1	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
	7	Футбол
14	1	Совершенствование передвижений.Совершенствование ударов..
15	1	Совершенствование обводки .Совершенствование отбору мяча.
16	1	Совершенствование остановки мяча.
17	1	Тактика игры. двусторонняя игра.
18	1	Офф. Развитие гибкости .ловкости Тактика игры .двусторонняя игра.
19	1	Развитие координации.
20	1	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц.

	16	Баскетбол
21	1	Баскетбол – Совершенствование передвижений. ведение мяча с изменением направления.
22	1	Совершенствование передвижений. ведение мяча с изменением направления
23	1	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости. остановка двойным шагом или скачком
24	1	Совершенствование вырывания и выбивания мяча.
25	1	Совершенствование передачи мяча на месте и со сменой мест
26	1	Совершенствование ловли мяча в движении Совершенствование штрафного броска
27	1	Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения
28	1	Бросок мяча в движении после ловли
29	1	Ведение мяча правой и левой рукой.
30	1	Игра в защите. Ведение с изменением направления.
31	1	Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола
32	1	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения со средней дистанции.
33	1	Ведение мяча правой и левой рукой.
34	1	Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.
35	1	Бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
36	1	Бросок мяча в движении после ведения
	10	Гимнастика с элементами акробатики.
37	1	Акробатика Обучение кувыркам вперед и назад; стойка на голове .
38	1	«Мост» (девочки), поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.
39	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
40	1	Длинный кувырок.
41	1	Стойка на голове и руках
42	1	Переворот в сторону (колесо)
43	1	Сед углом .Стойка на лопатках.
44	1	Сед углом с кувырка. Стойка на лопатках без помощи рук.
45	1	Комбинация из изученных элементов
46	1	Комбинация из изученных элементов
47		Комплексное тестирование
	14	Волейбол
48	1	Волейбол. Чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед).
49	1	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах.
50	1	Отбивание мяча кулаком через сетку.
51	1	Прием мяча снизу двумя руками на месте.
52	1	Нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием подачи
53	1	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
54	1	Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу
55	1	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели
56	1	Прием мяча, отраженного сеткой
57	1	Игра в нападении в зоне 3; игра в защите
58	1	Нижняя подача в правую и левую часть площадки
59	1	Игра в нападении в зоне 4, в зоне 3, в зоне 2.
60	1	Игра в защите углом вперед, углом назад.

61	1	Учебная игра.
	12	Гандбол
62	1	Гандбол изучения техники передачи мяча.
63	1	Понятие о перемещениях в игре в ручной мяч. Обучения технике перемещений
64	1	Техника перемещений. обучения технике ведения мяча.
65	1	Последовательность изучения технических приемов владения мячом.
66	1	Совершенствование техники ведения мяча.
67	1	Основные виды бросков Техника игры в нападении
68	1	Учебная игра . тактика защиты. Командные действия (смешанные)
69	1	Учебная игра. ; игра в защите
70	1	Совершенствование бросков Техника игры в нападении и защите.
71	1	Учебная игра . тактика защиты. Командные действия (смешанные)
72	1	Учебная игра. ; игра в защите
73	1	Учебная игра.
	8	Общая физическая подготовка
74	1	Офп. Развитие быстроты. точности
75	1	Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. прыгучести
76	1	Офп. Развитие выносливости. силы.
77	1	Офп. Развитие гибкости .ловкости.
78	1	Укрепление мышц брюшного пресса
79	1	Укрепление мышц плечевого пояса
80	1	Развитие координации.
81	1	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц.
	9	Футбол
82	1	Футбол - вбрасывание мяча из-за боковой линии с места
83	1	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы
84	1	Учебная игра.
85	1	Удар внутренней и внешней частью подъема
86	1	Удар серединой лба по летящему мячу
87	1	Учебная игра. Офп. Развитие быстроты. точности
88	1	Учебная игра. Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. прыгучести
89	1	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
90	1	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
	15	Легкая атлетика
91	1	Бег 100 м с максимальной скоростью
92	1	Старт из положения лежа Бег 30м
93	1	Бег 3000 м
94	1	Прыжки в длину способом «согнув ноги» подбор индивидуального разбега
95	1	Прыжки в длину
96	1	Метание мяча. Бег по пересеченной местности .
97	1	Эстафетный бег. передача эстафетной палочки.
98	1	Метание мяча. Бег по пересеченной местности .
99	1	Эстафетный бег. передача эстафетной палочки.
100	1	Бег по повороту.Бег на 1000м.
101	1	Комплексное тестирование
102	1	Офп. Развитие гибкости. Развитие быстроты. точности
103	1	Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. прыгучести
104	1	Офп. Развитие выносливости. силы
105	1	Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. прыгучести

**Тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура» 11 класс:**

<i>№ п/п</i>	<i>Количество часов отводимых на освоение каждой темы</i>	<i>Тема раздела. Тема урока</i>
	1	Основы знаний
1	1	Основы знаний о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
	12	Легкая атлетика
2	1	Бег на 100м, финиширование ..Бег по дистанции. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.
3	1	Бег на 1000м без учета Метание теннисного мяча в цель.
4	1	Бег на 1000м с учетом. Метание мяча на результат.
5	1	Бег на средние дистанции 2.000м равномерный темп. Прыжки в длину с места .
6	1	Бег на средние дистанции 2000м переменный темп. Прыжки в длину с места на результат.
7	1	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.
8	1	Бег на 1.500 м.Челночный бег на результат.
9		Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов).Бег на 1.500м
10	1	Гладкий бег по стадиону до 6 минут. Многоскоки.
11	1	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
12	1	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
13	1	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
	7	Футбол
14	1	Совершенствование передвижений, ударов.
15	1	Совершенствование обводке. Отбор мяча.
16	1	Совершенствование остановки мяча.
17	1	Тактика игры. двусторонняя игра
18	1	Офф. Развитие гибкости .ловкости Тактика игры .двусторонняя игра.
19	1	Развитие координации. двусторонняя игра
20	1	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц. двусторонняя игра
	16	Баскетбол
21	1	Баскетбол – Совершенствование передвижений. ведение мяча с изменением направления.
22	1	Совершенствование передвижений. ведение мяча с изменением направления
23	1	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости. остановка двойным шагом или скачком
24	1	Совершенствование вырывания и выбивания мяча.
25	1	Совершенствование передачи мяча на месте и со сменой мест
26	1	Совершенствование ловли мяча в движении Совершенствование штрафного броска
27	1	Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения
28	1	Бросок мяча в движении после ловли
29	1	Ведение мяча правой и левой рукой.
30	1	Игра в защите. Ведение с изменением направления.

31	1	Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола
32	1	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения со средней дистанции.
33	1	Ведение мяча правой и левой рукой.
34	1	Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.
35	1	Бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
36	1	Бросок мяча в движении после ведения
37	10	Гимнастика с элементами акробатики.
	1	Акробатика Совершенствование кувырков вперед и назад; стойка на голове .
38	1	Совершенствование «моста» (девочки) поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.
39	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
40	1	Совершенствование длинного кувырка.
41	1	Совершенствование стойки на голове и руках.
42	1	Совершенствование переворота в сторону (колесо)
43	1	Совершенствование седа углом .Стойка на лопатках
44	1	Сед углом с кувырка. Стойка на лопатках без помощи рук.
45	1	Комбинация из изученных элементов
46	1	Комплексное тестирование
	15	Волейбол
47	1	Волейбол Совершенствование – чередований способом перемещений (лицом, боком, спиной вперед)
48	1	Совершенствование передачи мяча над собой, во встречных колоннах
49	1	Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку ; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру
50	1	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками на месте. ; передача мяча в парах с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку.
51	1	Совершенствование нижней прямой подачи из-за лицевой линии; прием подачи .
52	1	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
53	1	Совершенствование сочетания различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу
54	1	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели
55	1	Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. чередовать передачу в стену с передачей над собой
56	1	Совершенствование игры в нападении из зоны 3; игра в защите .
57	1	Нижняя подача в правую и левую часть площадки
58	1	Игра в нападении в зоне 4, в зоне 3, в зоне 2.
59	1	Игра в защите углом вперед, углом назад.
60	1	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке. Учебная игра.
61	1	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.
	12	Гандбол
62	1	Гандбол Совершенствование техники передачи мяча.
63	1	Понятие о перемещениях в игре в ручной мяч. Совершенствование техники перемещений
64	1	Совершенствование техники ведения мяча.
65	1	Последовательность изучения технических приемов владения мячом.
66	1	Совершенствование техники ведения мяча.
67	1	Основные виды бросков Техника игры в нападении
68	1	Учебная игра . тактика защиты. Командные действия (смешанные)

69	1	Учебная игра. ; игра в защите
70	1	Совершенствование бросков. Техника игры в нападении и защите.
71	1	Учебная игра. Тактика защиты. Командные действия (смешанные).
72	1	Учебная игра; игра в защите.
73	1	Учебная игра.
	8	Общая физическая подготовка
74	1	Офп. Развитие быстроты. точности
75	1	Офп. Развитие скоростно-силовых качеств. прыгучести
76	1	Офп. Развитие выносливости. силы.
77	1	Офп. Развитие гибкости ловкости.
78	1	Укрепление мышц брюшного пресса
79	1	Укрепление мышц плечевого пояса
80	1	Развитие координации.
81	1	Комплекс упражнений на укрепление всех групп мышц.
	9	Футбол
82	1	Футбол - вбрасывание мяча из-за боковой линии с места
83	1	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.
84	1	Учебная игра.
85	1	Удар внутренней и внешней частью подъема
86	1	Удар серединой лба по летящему мячу.
87	1	Учебная игра. Офп. Развитие быстроты, точности.
88	1	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
89	1	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
90	1	Комплексное тестирование
	9	Легкая атлетика
91	1	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 100 м с максимальной скоростью.
92	1	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Старт из положения лежа. Бег 60м.
93	1	Бег 3000 м.
94	1	Прыжки в длину способом «согнув ноги» подбор индивидуального разбега.
95	1	Прыжки в длину.
96	1	Метание мяча. Бег по пересеченной местности.
97	1	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.
98	1	Бег по повороту. Бег на 1000м.
99	1	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Старт из положения лежа. Бег 60м.

Формы текущего контроля: опрос, тестирование, сдача контрольных нормативов.