

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 37»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей культурологии,
и физической
культуры
протокол № 1
от « 31 » августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании МС
протокол №1
«31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ
«СШ№ 37» № 01-05/378
от « 31 » августа 2020г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
Среднего общего образования

Рабочая программа составлена на основе. Программа для общеобразовательных учреждений: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, М. Я. Виленского, В. И. Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2019г.
Срок реализации программы: 2015-2021 г.
Количество часов в год 210, в неделю 3 часа.

Составитель:
Козлова Юлия Анатольевна

г. Норильск

2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы, на основании которых разработана рабочая программа.

Федеральные нормативные документы (основные):

Федерального Закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 06.03.2019);

Приказа Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в редакции приказов от 29 декабря 2014г. №1645 с последующими изменениями);

Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 (ред. от 10.06.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 года № 61573).

Приказа Министерства просвещения РФ 20.05.2020 года № 254 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями, утвержденными Приказом № 766 от 23 декабря 2020 года);

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной рабочей программой «Физическая культура. 10–11 классы» (под редакцией М.Я. Виленского автор – В. И. Лях). Просвещение, 2019. — 104 с. Учебники имеют гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации».

Цели и задачи учебного предмета

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Задачами изучения физической культуры на уровне среднего общего образования являются:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Общая характеристика предмета

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

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

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и даёт примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Принципы и особенности содержания программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.
- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.
- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость

используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно-деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель – формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Выпускник на базовом уровне научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 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
- возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья
- развитию физических качеств (способностей);
- 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 физическими упражнениями;
- 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.

Выпускник 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 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления
- 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, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник 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 лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 204 ч): в 10 классе— 102ч, в 11 классе-102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

**Распределение учебных часов по разделам программы
10-11классы (3 часа в неделю)**

№	Разделы программы	Часы
I.	Базовая часть	95
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	32
1.3	Лыжная подготовка (в случае непогоды, отсутствие снега, лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой)	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.5	Спортивные игры (мини-футбол, баскетбол, волейбол)	33
1.7	Единоборства	9
	Итого	102

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10-11 класс)

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование

Баскетбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). 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). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол (10-11 класс)

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). 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. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика (10-11 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая

тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Плавание(10-11 класс)

Краткая характеристика вида спорта, требование техники безопасности, освоение техники плавания, развитие выносливости, координационных способностей.

Элементы единоборства(10-11 класс)

Краткая характеристика вида спорта, требование к технике безопасности, овладение техникой приемов (стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождение от захватов, приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет.)

Лыжная подготовка(10-11 класс)

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Тематический план на 2021-2022 учебный год

Класс 11 «А»

№ урока	Дата по плану	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
1	02.09	Т.Б. по легкой атлетике. Высокий и низкий старт, бег до 40 м.	Описание и анализ техники выполнения скоростных беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействия со сверстниками, в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдая правила безопасности
2	03.09	Стартовый разгон.	
3	07.09	Эстафетный бег	
4	09.09	Бег на результат 100м.	
5	10.09	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	Описывать и анализировать технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения и совершенствования. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействия со сверстниками, а процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдая правила безопасности
6	14.09	Бег равномерном и переменном темпе: ю 20-25, д- 15-20 мин.	
7	16.09	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	
8	17.09	Прыжки в высоту с 9-11 шагов.	
9	21.09	Прыжки в высоту с 9-11 шагов.	Описывать и анализировать технику выполнения метательных упражнений, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения и совершенствования. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.
10	23.09	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность с 4-5 шагов в заданное расстояние.	
11	24.09	Метание теннисного мяча 150 г с места в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) расстояния ю-до 20м, д- 12-14 м	
12	28.09	Броски набивного мяча ю-3 кг, д -2 кг из различных исходных положений.	

13	30.09	Длительный бег: ю-до 25 мин, д- до 20 мин.	Использовать данные упражнения для развития выносливости
14	01.10	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность.	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
15	05.10	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	Использовать данные упражнения для развития скоростных способностей.
16	07.10	Варианты челночного бега.	Использовать данные упражнения для развития координационных способностей.
17	08.10	Метания различных предметов из различных исходных положений.	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
18	12.10	Метания различных предметов из различных исходных положений.	Использовать данные упражнения для развития координационных способностей.
19	14.10	Т.Б по мини-футболу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки.
20	15.10	Варианты ударов по мячу ногой и головой.	Составлять комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивать технику их выполнения; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.
21	19.10	Варианты остановок мяча ногой, грудью.	
22	21.10	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
23	22.10	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом.
24	26.10	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание)	Составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивать технику защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.
25	28.10	Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват)	
26	05.11	Действия против игрока без мяча и с мячом (отбор)	
27	09.11	Индивидуальные, групповые действия в нападение и в защите.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдать правило безопасности.
28	11.11	Командные действия в нападение и в защите.	
29	12.11	Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правило игры.
30	16.11	Т.Б по баскетболу. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	Составлять комбинации из освоенных элементов техники; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.
31	18.11	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий; соблюдать

32	19.11	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	правило безопасности. Применять правило игры, уважительно относится к соперникам.
33	23.11	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
34	25.11	Варианты бросков мяча без сопротивлением и с сопротивлением защитника.	
35	26.11	Варианты бросков мяча без сопротивлением и с сопротивлением защитника.	
36	30.11	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание)	
37	02.12	Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват,накрывание)	
38	03.12	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
39	07.12	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
40	09.12	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	
41	10.12	Т.Б по гимнастике. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по два, по четыре.	
42	14.12	Комбинации из различных положений.	Описывать технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений
43	16.12	Опорный прыжок: ю-ноги врозь через коня, д-углом с разбега конь в ширину.	Описывать технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений
44	17.12	Ю-длинный кувырок через препятствия на высоте до 90см. Д-сед углом; стоя на коленях наклон назад.	Описывать технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений
45	21.12	Ю-Стойка на руках с помощью. Д- сед углом; стойка на лопатках.	
46	23.12	Ю-Кувырок назад через стойку на руках. Д-Комбинация из освоенных элементов.	
47	24.12	Ю-Переворот боком; прыжки в глубину. Д-Комбинация из освоенных элементов.	

48	28.12	Комбинация из освоенных элементов.	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей
49	30.12	Комбинация общеразвивающих упражнений.	
50	11.01	Опорный прыжок.	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
51	13.01	Т. Б по волейболу. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Составлять комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
52	14.01	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	
53	18.01	Варианты техники приема и передач мяча.	
54	20.01	Варианты подачи мяча.	
55	21.01	Варианты техники приема и передач мяча.	
56	25.01	Варианты нападающего удара через сетку.	
57	27.01	Варианты подачи мяча.	
58	28.01	Варианты блокирования нападающих ударов.	
59	01.02	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите.	
60	03.02	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
61	04.02	Игра по упрощенным правилам волейбола.	
62	08.02	Т.Б. по единоборствам. Приемы самоотраховки.	Описывать технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдать правила техники безопасности
63	10.02	Приемы самоотраховки. Подвижная игра «Сила и ловкость»	
64	11.02	Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижная игра «Борьба всадников».	
65	15.02	Приемы борьбы лежа и стоя.	
66	17.02	Силовые упражнения в парах.	
67	18.02	Силовые упражнения в парах.	
68	22.02	Учебная схватка. Подвижная игра «Борьба двое	
			Описывать технику выполнения приёмов в единоборствах,

		против двоих»	
69	24.02	Учебная схватка.	осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдать правила техники безопасности
70	25.02	Пройденный материал по приемам единоборств	
71	01.03	Т.Б. по лыжной подготовке. Переход с одновременных ходов на попеременные.	
72	03.03	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
73	04.03	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
74	10.03	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
75	11.03	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
76	22.03	Преодоление подъемов и препятствий	
77	24.03	Преодоление подъемов и препятствий	
78	25.03	Прохождение дистанции ю-до 6 км, д-до 5 км	
79	29.03	Преодоление подъемов и препятствий	
80	31.03	Преодоление подъемов и препятствий	
81	31.03	Прохождение дистанции до 5 км	
82	01.04	Переход с хода на ход.	
83	05.04	Переход с одновременных ходов на попеременные	
84	07.04	Прохождение дистанции до 5 км	
85	08.04	Преодоление подъемов и препятствий	
86	12.04	Переход с хода на ход.	
87	14.04	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
88	15.04	Прохождение дистанции до 5 км	
89	19.04	Т. Б. по легкой атлетике. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
90	21.04	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	
91	22.04	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений,

92	26.04	Совершенствование техники прыжка в высоту	осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
93	28.04	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.	
94	29.04	Совершенствование техники прыжка в высоту.	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
95	03.05	Совершенствование техники прыжка в высоту.	
96	05.05	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1x1 м)	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
97	06.05	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места.	
98	10.05	Бросок набивного мяча двумя руками с четырех шагов вверх.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
99	12.05	Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1 м)	
100	13.05	Бросок набивного мяча двумя руками с двух шагов вперед	
101	17.05	Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
102	20.05	Совершенствование координационных способностей.	

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи нормативов.