

**Муниципальное образование - городской округ  
город Рязань Рязанской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение «Лицей №4» г. Рязани**

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании  
методического объединения  
учителей - предметников

Протокол № 1  
от 28.08.2017

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора  
по методической работе  
*Попова* Попова Л.В.

Протокол № 1  
от 28.08.2017

**«УТВЕРЖДАЮ»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Уровень образования:  
среднее общее образование

гуманитарный 10а класс

технологический 10б класс

учитель: Шабунин С.Н.

Количество часов: **105**

**2017-2018 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных и учебно-методических документов:

1. Закона РФ "Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ с изменениями от 01.05.2017 N 93-ФЗ, от 29.07.2017 N 216-ФЗ;
2. Федерального государственного образовательного стандарта (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №1645, от 31.12.2015 №1578, от 26.06.2017 № 730);
3. Приказа Министерства образования Рязанской области «Об утверждении примерного регионального учебного плана на 2017/2018 учебный год для общеобразовательных организаций Рязанской области» от 27.04.2017 № 487;
4. Распоряжения Правительства Рязанской области от 21.05.2012 № 212-р «О проведении эксперимента по введению федерального государственного образовательного стандарта основного и среднего общего образования»;
5. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки № 253 от 31 марта 2014 года);
6. Авторской программы: доктора педагогических наук В.И.Ляха, кандидата педагогических наук А.А.Зданевича. Комплексная программа физического воспитания. Физическая культура. 10-11 классы, Москва, Просвещение, 2016
7. Учебного плана МАОУ г. Рязани «Лицей № 4» для 10 -х лицейских классов на 2017 – 2018 учебный год.

**Целью физического воспитания в лицее** является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося. 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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- ✓ укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- ✓ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ✓ развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- ✓ приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- ✓ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ✓ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### Общая характеристика учебного предмета

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в лицее лежат идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

**Учебник: Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. **Физическая культура 10 – 11 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Москва. Просвещение, 2016.

## Описание места учебного предмета в учебном плане лицея

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 федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей обучающихся, особенностей работы лицея.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Задачи физического воспитания обучающихся 10 – 11 классов** направлены на:

✓ содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

✓ закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

✓ формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

✓ дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

#### Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднее общее образование.

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании четвертой ступени обучения 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.

#### 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 профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей 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 самостоятельных 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 самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- 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.

#### **Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—

**Двигательные умения, навыки и способности:**

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

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** 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).

**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 с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-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 60 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 подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ 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 17	5,2 и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «Физическая культура». 10 класс

№п /п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
		Обучающиеся		Мальчики		Девочки			
		Отметка		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 4/9 м, сек			9.3	9.7	10.2	9.7	10.1	10.8
2	Бег 30 м, сек			4.7	5.2	5.7	5.4	5.8	6.2
3	Бег 100 м-юноши, сек 500 м- девушки, сек			3.35	4.00	4.30	2.1	2.25	2.6
4	Бег								
5	Бег 2000 м, мин.						10.20	11.15	12.10
6	Бег 3000 м, мин.			12.40	13.30	14.30			
7	Прыжки в длину с места			220	210	190	185	170	160
8	Подтягивание на высокой перекладине			12	9	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре			32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя			14	12	7	22	18	13
12	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа			52	47	42	40	35	30
13	Бег на лыжах 1 км. мин.			4.40	5.00	5.30	6.00	6.30	7.10
14.	Бег на лыжах 2 км. мин.			10.30	10.50	11.20	12.15	13.00	13.40
15	Бег на лыжах 3 км. мин.			14.40	15.10	16.00	18.30	19.30	21.00
16	Бег на лыжах 5 км. мин.			26.00	27.00	29.00	Без учета времени		
17	Бег на лыжах 10 км. мин.			Без учета времени					
18	Прыжок на скакалке, 30 сек., раз			70	65	55	80	75	65

**Содержание учебного предмета**  
**Годовое распределение**  
**сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания**  
**при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	В течение года		
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	В течение урока		
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		21	21	42
- Лыжня подготовка		25	25	50
- Баскетбол		12	12	24
- Волейбол		12	12	24
- Лёгкая атлетика		22	22	44
<b>Вариативная часть:</b>				
- Спортивные игры		25	25	50
- Кроссовая подготовка		13	13	26
<b>ИТОГО:</b>				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>105</b>	<b>105</b>	<b>210</b>

**Критерии оценивания по физической культуре** являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помо-	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.



инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	щью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	пунктов.	
--	---	----------	--

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## Тематическое планирование 10 класс

№	Тип урока	Содержание учебного материала	Кол-во часов
<b>1</b> четв		<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>
1	Вводный, новая тема	Инструктаж по ТБ. Беседа: Физическая культура в обществе. Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час
2	Совершенствование	Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час
3	Совершенствование	Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час
4.	Совершенствование	Челночный бег 10×10. Развитие скоростных и координационных способностей.	1 час
5.	Совершенствование	Челночный бег 10×10. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час
6.	Совершенствование	Челночный бег 10×10. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час
7	Совершенствование	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час
8	Совершенствование	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно - силовых способностей.	1 час
9		Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.	1 час
10	Совершенствование	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.	1 час
11	Совершенствование	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час
12	Совершенствование	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час
13	Совершенствование	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час
14	Совершенствование	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час
15	Совершенствование	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час
		<b>Спортивные игры</b>	<b>12 часов</b>
16	Вводный но-	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ловля мяча с полуот-	1 час

	вая тема	скока; двусторонняя игра.	
17	Совершенство- вание	Ловля мяча с полутскока; двусторонняя игра.	1 час
18	Совершенство- вание	Ловля мяча с полутскока; передача мяча одной ру- кой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час
19	Совершенство- вание	Ловля мяча с полутскока; двусторонняя игра.	1 час
20	Совершенство- вание	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час
21	Совершенство- вание	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час
22	Совершенство- вание	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час
23	Совершенство- вание	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час
24	Совершенство- вание	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час
25	Совершенство- вание	Взаимодействие игроков нападения и защиты; дву- сторонняя игра.	1 час
26	Совершенство- вание	Взаимодействие игроков нападения и защиты; дву- сторонняя игра.	1 час
2	четв	<b>Спортивные игры</b>	<b>12 ча- сов</b>
27	Совершенство- вание	Взаимодействие игроков нападения и защиты; дву- сторонняя игра.	1 час
28	Вводный но- вая тема	Беседа: Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол. Инструктаж по ТБ. Нападающий удар; дву- сторонняя игра.	1 час
29	Совершенство- вание	Нападающий удар; двусторонняя игра.	1 час
30	Совершенство- вание	Нападающий удар; двусторонняя игра.	1 час
31	Совершенство- вание	Нападающий удар; двусторонняя игра.	1 час
32.	Совершенство- вание	Блокирование; двусторонняя игра.	1 час
33	Совершенство- вание	Блокирование; двусторонняя игра.	1 час
34.	Совершенство- вание	Блокирование; двусторонняя игра.	1 час
35.	Совершенство- вание	Блокирование; двусторонняя игра.	1 час
36	Совершенство- вание	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1 час
37	Совершенство- вание	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1 час
38	Совершенство- вание	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1 час
39	Совершенство- вание	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1 час
		<b>Гимнастика</b>	<b>16 ча- сов</b>
40	Вводный но- вая тема	Беседа: Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1 час

41	Совершенство- вание	Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1 час
42	Совершенство- вание	Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1 час
43	Совершенство- вание	Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей.	1 час
44	Вводный но- вая тема	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1 час
45	Совершенство- вание	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1 час
46	Совершенство- вание	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей.	1 час
47	Совершенство- вание	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей.	1 час
48	Вводный но- вая тема	Строевые упражнения. Акробатика- (ю) комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	1 час
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>25 ча- сов</b>
49	Вводный но- вая тема	Инструктаж по технике безопасности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час
50	Совершенство- вание	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час
51	Совершенство- вание	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час
3 четв			
52	Совершенство- вание	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час
53	Совершенство- вание	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час
54	Совершенство- вание	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час
55	Совершенство- вание	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час
56	Совершенство- вание	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час
57	Совершенство- вание	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час
58	Совершенство- вание	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю).	1 час

	ствование	Развитие выносливости, координации.	
59	Совершенство- ствование	. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час
60	Совершенство- ствование	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час
61	Совершенство- ствование	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час
62	Совершенство- ствование	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час
63	Совершенство- ствование	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час
64	Совершенство- ствование	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час
65	Совершенство- ствование	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час
66	Совершенство- ствование	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час
67	Совершенство- ствование	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час
68	Совершенство- ствование	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час
69	Совершенство- ствование	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час
70	Совершенство- ствование	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час
71	Совершенство- ствование	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час
72	Совершенство- ствование	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час
73	Совершенство- ствование	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час
		<b>Гимнастика</b>	<b>16 ча- сов</b>
74	Совершенство- ствование	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	1 час
75	Совершенство- ствование	Строевые упражнения. Акробатика- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1 час
76	Совершенство- ствование	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	1 час
77	Вводный но- вая тема	Строевые упражнения. Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.) Развитие координационных способностей.	1 час
78	Совершенство- ствование	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см.) (д), прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см) (ю). Развитие координационных способностей.	1 час
79	Совершенство- ствование	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см.) (д), прыжок ноги врозь (конь в длину,	1 час

		высота 120-125 см) (ю). Развитие координационных способностей.	
80	Совершенствование	Строевые упражнения. Опорные прыжки- всок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см.) (д), прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см) (ю). Развитие координационных способностей.	1 час
4 четв		<b>Гимнастика</b>	<b>8 часов</b>
81	Вводный новая тема	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики- комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг.	1 час
82	Совершенствование	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг.	1 час
83	Совершенствование	Строевые упражнения. Элементы 6.04.13художественной гимнастики-комбин11.04.13ация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг.	1 час
84	Совершенствование	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие выносливости.	1 час
85	Вводный новая тема	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости.	1 час
86	Совершенствование	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости.	1 час
87	Совершенствование	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей.	1 час
88	Совершенствование	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей.	1 час
		<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>7 часов</b>
89	Вводный новая тема	Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час
90	Совершенствование	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час
91	Совершенствование	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час
92	Совершенствование	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час
93	Совершенствование	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час
94	Совершенствование	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час
95	Совершенствование	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час
		<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>13 ча-</b>

			<b>СОВ</b>
96	Вводный новая тема	Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час
97	Совершенствование	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час
98	Совершенствование	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час
99	Совершенствование	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час
100-101	Совершенствование	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	2 час
102-103	Совершенствование	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	2 час
104-105	Совершенствование	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	2 час