|  |
| --- |
| **Администрация Кстовского муниципального района** |
| **Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение** |
| **«Гимназия № 4**»  пл. Мира, дом 9, г.Кстово Нижегородской области, 607650 |
| e-mail [mbougimnaziya4@yandex.ru](mailto:mbougimnaziya4@yandex.ru), тел.9-32-79 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  от 30.08.2022 протокол № 1 |  | Утверждена  приказом директора школы  от 31.08.2022 № 47 |

**Рабочая программа**

по физической культуре 10-11 класс

на 2022 – 2023 учебный год

10 - 11класс

Авторы УМК: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В. И. Ляха, 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М: Просвещение, 2015.

Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха.- М.: Просвещение, 2006

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И.Лях.-8-е изд.-М.: Просвещение, 2020

Авторы-составители: Пашина О.Л..

Маркин Д.В.

учитель физической культуры

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы по физической культуре |  |
| Содержание образовательной программы по физической культуре |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Тематическое планирование |  |

**Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы по физической культуре**

**Цель** освоения учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на решение следующих **задач**:

\*содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения;

\*формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

\*расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки;

\*дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей;

\*формирование знаний и представлений о современных оздоровительных систем физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

\*формирование знаний и умений оценить состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

\*закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта.

Данная рабочая программа разработана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должно содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

*Интенсификация и оптимизация* педагогического процесса состоит в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения.

В основу планирования учебного материала было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

**Выпускник на базовом уровне научится:**

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-корригирующей 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:**

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

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;

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.

Выпускник научится:

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

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

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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 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.

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 физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских 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 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 технику умения 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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

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 лазанья, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание образовательной программы по физической культуре**

Знания о физической культуресодержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10-11 классов приобретают знания о роли значений регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовке к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной

физической деятельности.

Способы двигательной деятельностисоответсвующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов.

Физическое совершенствованиевключает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности.

**Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре.**

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, включенными 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.

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

**I. 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.

Методы проверки: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | За непонимание и незнание материала программы. |

**II. 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 и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, 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. Обучающийся 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. |

**III. Владение способами**

**и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Обучающийся **умеет**:  – самостоятельно организовать место занятий;  – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Обучающийся:  – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  – допускает незначительные ошибки в подборе средств;  – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| 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 вы-сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ** **УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

\*воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

\*формирование гражданской позиции, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

\*готовность к служению Отечеству и её защите;

\*сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознания своего места в поликультурном мире

\*сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

\*толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

\*навыки сотрудничества со сверстниками и детьми младшего возраста, взрослым в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

\*нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

\*готовность и способность к образованию, в том числе и самообразованию на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

\*эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

\*принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятии вредных привычек: курению, употреблению алкоголя, наркотиков;

\*бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

\*осознанный выбор будущей профессии и возможность реализации собственных жизненных планов, отношение к профессионально деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

\*сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

\*ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую, гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты**

\*умение самостоятельно определять цели деятельности, составлять планы деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

\*умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты;

\*владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

\*готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников, умению использовать средств информационных и коммуникативных (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдении требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

\*умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия, способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

К метапредметным результатам относятся такие способности и умениям, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, владение навыками учебно- исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты**

\*умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

\*овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

\*овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

**Объяснить:**

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 сорта высших достижений.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

-особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

-особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности.

**Соблюдать правила:**

-личной гигиены и закаливания организма;

-организация и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

-культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

-профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;

-экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

-контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью;

-приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы 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.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Физические способности*** | ***Физические упражнения*** | ***мальчики*** | | | ***девочки*** | | |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** |
| Скоростные | Бег 30 м, с  Бег 100 м,с | 5,0  14,3 |  |  | 5,4  17,5 |  |  |
| Силовые | \*прыжок в длину с места, см  \*подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз  \*подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз | 215  10 |  |  | 170  14 |  |  |
| Выносливость | \*кроссовый бег 3 км  \* кроссовый бег 2 км | 13.50 |  |  | 10.00 |  |  |

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Социокультурные основы.**

-современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

-спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

-основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорт, туризма, охраны здоровья.

**Психолого педагогические основы.**

**-**способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями;

-представление о соревновательной и тренировочной деятельности

-понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

-основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта;

-основы организации и проведения спортивно - массовых соревнований по видам спорта;

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

-организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания;

-контроль за индивидуальным здоровьем на основе метод измерения морфофункциональных показателей;

-ведение дневника контроля собственного физического состояния.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

-организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта;

-способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий;

-тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

**Физическое совершенствование**

*Спортивные игры:* игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами; совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол)

*Гимнастика с элементами акробатики:* лазание по канату; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия;

Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

*Лёгкая атлетика:* метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями; эстафеты.

Совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

*Лыжная подготовка:* преодоление подъёмов и препятствий.

Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) | |
| № п/п | Вид программного материала | Класс | |
|  |  | VI | VII |
| 1 | **Базовая часть** | **78** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | **24** | **24** |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол) | 24 | 24 |
|  | Итого | 102 | 102 |

**Тематическое планирование для 10 класса 3 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № четверти | № урока | Название темы раздела, урока | Кол-во часов |
| 1. | **1** |  | **Лёгкая атлетика** | **12** |
| 1.1 |  | 1. | Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетики.  Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 100 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 1.2 |  | 2. | Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетики.  Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 100 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 1.3 |  | 3. | Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетики.  Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 100 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 1.4 |  | 4. | Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетики.  Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 100 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 1.5 |  | 5. | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег с передачей палочки. | 1 |
| 1.6 |  | 6. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.  Челночный бег (3х10). | 1 |
| 1.7 |  | 7. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.  Челночный бег (3х10) на результат. | 1 |
| 1.8 |  | 8. | Прыжок в длину на результат.  Эстафетный бег с передачей палочки. | 1 |
| 1.9 |  | 9. | Метание мяча на дальность с 5- 6 беговых шагов.  Прыжок в длину с места. | 1 |
| 1.10 |  | 10. | Метание мяча на дальность с 5- 6 беговых шагов.  Прыжок в длину с места на результат. | 1 |
| 1.11 |  | 11. | Низкий старт.  Метание гранаты на дальность. | 1 |
| 1.12 |  | 12. | Низкий старт.  Метание гранаты на дальность. | 1 |
| **2.** | **1** |  | **Спортивные игры (волейбол)** | **12** |
| 2.1 |  | 13. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным играм.  Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 |
| 2.2 |  | 14. | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 |
| 2.3 |  | 15. | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 |
| 2.4 |  | 16. | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 |
| 2.5 |  | 17. | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 |
| 2.6 |  | 18. | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 |
| 2.7 |  | 19. | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 |
| 2.8 |  | 20. | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю­щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 |
| 2.9 |  | 21. | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю­щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 |
| 2.10 |  | 22. | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю­щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 |
| 2.11 |  | 23. | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю­щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 |
| 2.12 |  | 24. | Прямой нападаю­щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 |
| **3.** | **2** |  | **Гимнастика** | **18** |
| 3.1 |  | 25. | Инструктаж по т/б на занятиях гимнастикой.  **Акробатические упражнения:**  **(юноши)**  Длинный кувырок через препятствие в 90 см.  Стой­ка на руках (с помощью).  Кувырок назад из стойки на руках.  **(девушки)**  Сед углом.  Стойка на лопатках. Кувырок назад. | 1 |
| 3.2 |  | 26. | **Акробатические упражнения:**  **(юноши)**  Длинный кувырок через препятствие в 90 см.  Стой­ка на руках (с помощью).  Кувырок назад из стойки на руках.  **(девушки)**  Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок на­зад. | 1 |
| 3.3 |  | 27. | **Акробатические упражнения:**  **(юноши)**  Кувырок вперёд в стойку на лопатках.  Стой­ка на руках (с помощью).  Кувырок назад из стойки на руках.  **(девушки)**  Кувырок назад в полу-шпагат.  Стойка на лопатках.  Мост из положения стоя. | 1 |
| 3.4 |  | 28. | **Акробатические упражнения:**  **(юноши)**  Кувырок вперёд в стойку на лопатках.  Стой­ка на руках (с помощью).  Кувырок назад из стойки на руках.  **(девушки)**  Кувырок назад в полу-шпагат.  Стойка на лопатках.  Мост из положения стоя. | 1 |
| 3.5 |  | 29 | **Акробатические упражнения:**  **(юноши)**  Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину.  **(девушки)**  Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.  **Опорный прыжок.**  **(юноши)**  Опорный прыжок через коня.  **(девушки)**  Опорный прыжок через козла способ ноги врозь. | 1 |
| 3.6 |  | 30 | **Акробатические упражнения:**  **(юноши)**  Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину.  **(девушки)**  Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.  **Опорный прыжок.**  **(юноши)**  Опорный прыжок через коня.  **(девушки)**  Опорный прыжок через козла способ ноги врозь. | 1 |
| 3.7 |  | 31 | **Акробатические упражнения:**  **(юноши)**  Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину.  **(девушки)**  Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.  **Опорный прыжок.**  **(юноши)**  Опорный прыжок через коня.  **(девушки)**  Опорный прыжок через козла способ ноги врозь. | 1 |
| 3.8 |  | 32 | **Акробатические упражнения:**  **(юноши)**  Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину.  **(девушки)**  Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.  **Опорный прыжок.**  **(юноши)**  Опорный прыжок через коня.  **(девушки)**  Опорный прыжок через козла способ ноги врозь. | 1 |
| 3.9 |  | 33 | **Акробатические упражнения:**  **(юноши)**  Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину.  **(девушки)**  Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.  **Опорный прыжок.**  **(юноши)**  Опорный прыжок через коня.  **(девушки)**  Опорный прыжок через козла способ ноги врозь. | 1 |
| 3.10 |  | 34 | **Акробатические упражнения:**  **(юноши)**  Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину.  **(девушки)**  Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.  **Опорный прыжок.**  **(юноши)**  Опорный прыжок через коня.  **(девушки)**  Опорный прыжок через козла способ ноги врозь. | 1 |
| 3.11 |  | 35 | **Висы:**  **(юноши)**  Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре.  **(девушки)**  Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. | 1 |
| 3.12 |  | 36 | **(юноши)**  Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре.  **(девушки)**  Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. | 1 |
| 3.13 |  | 37 | **Висы:**  **(юноши)**  Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.  **(девушки)**  Толчком двух ног- вис углом. | 1 |
| 3.14 |  | 38 | **Висы:**  **(юноши)**  Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.  **(девушки)**  Толчком двух ног- вис углом. | 1 |
| 3.15 |  | 39 | **Лазание и перелезание.**  Лазание по канату в два приема.  **Висы:**  **(юноши)**  Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.  **(девушки)**  Толчком двух ног- вис углом. | 1 |
| 3.16 |  | 40 | **Лазание и перелезание.**  Лазание по канату в два приема.  **Висы:**  **(юноши)**  Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом.  **(Девушки)**  Равновесие на верхней жерди. | 1 |
| 3.17 |  | 41 | **Лазание и перелезанние.**  Лазание по канату в два приема.  **Висы:**  **(юноши)**  Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом.  **(Девушки)**  Равновесие на верхней жерди. | 1 |
| 3.18 |  | 42 | **Лазание и перелезание.**  Лазание по канату в два приема.  **Висы:**  **(юноши)**  Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом.  **(девушки)**  Упор присев на одной ноге  Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. | 1 |
| **4.** | **2** |  | **Спортивные игры (волейбол)** | **6** |
| 4.1 |  | 43 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным играм.  Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. | 1 |
| 4.2 |  | 44 | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. | 1 |
| 4.3 |  | 45 | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. | 1 |
| 4.4 |  | 46 | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро­вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | 1 |
| 4.5 |  | 47 | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро­вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | 1 |
| 4.6 |  | 48 | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро­вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | 1 |
| **5.** | **3** |  | **Лыжная подготовка** | **20** |
| 5.1 |  | 49. | Инструктаж по Т\б на занятиях лыжной подготовкой.  Одновременный одношажный ход | 1 |
| 5.2 |  | 50. | Коньковый ход. | 1 |
| 5.3 |  | 51. | Коньковый ход. | 1 |
| 5.4 |  | 52. | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |
| 5.5 |  | 53. | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |
| 5.6 |  | 54. | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |
| 5.7 |  | 55. | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 |
| 5.8 |  | 56. | Торможение и поворот «плугом». | 1 |
| 5.9 |  | 57. | Поворот на месте махом. | 1 |
| 5.10 |  | 58. | Прохождение дистанции 5 км. (юноши) 3 км (девушки) | 1 |
| 5.11 |  | 59. | Повороты упором. | 1 |
| 5.12 |  | 60. | Переход с попеременным ходом на одновременные. | 1 |
| 5.13 |  | 61. | Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| 5.14 |  | 62. | Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| 5.15 |  | 63. | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. | 1 |
| 5.16 |  | 64. | Подъемы, спуски, торможения. | 1 |
| 5.17 |  | 65. | Прохождение дистанции 5 км. (Юноши). 3 км (девушки). | 1 |
| 5.18 |  | 66 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 5.19 |  | 67 | Одновременный одношажный ход | 1 |
| 5.20 |  | 68 | Коньковый ход. | 1 |
| **6** | **3** |  | **Подвижные игры с элементами баскетбола.** | **10** |
| 6.1 |  | 69 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.  Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1) | 1 |
| 6.2 |  | 70 | Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1) | 1 |
| 6.3 |  | 71 | Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1) | 1 |
| 6.4 |  | 72 | Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1) | 1 |
| 6.5 |  | 73 | Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2 \*3).* | 1 |
| 6.6 |  | 74 | Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2 \*3).* | 1 |
| 6.7 |  | 75 | Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2 \*3).* | 1 |
| 6.8 |  | 76 | Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2 \*3).* | 1 |
| 6.9 |  | 77 | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. | 1 |
| 6.10 |  | 78 | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. |  |
| **7.** | **4** |  | **Легкоатлетические упражнения** | **10** |
| 7.1 |  | 79 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег (3х10). | 1 |
| 7.2 |  | 80 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег (3х10). | 1 |
| 7.3 |  | 81 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.  Челночный бег (3х10) на результат. | 1 |
| 7.4 |  | 82 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега на технику. | 1 |
| 7.5 |  | 83 | Низкий старт.  Бег (30 м). Бег 100 м.  Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. | 1 |
| 7.6 |  | 84 | Низкий старт.  Бег (30 м). Бег 100 м.  Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. | 1 |
| 7.7 |  | 85 | Метание гранаты из различных положений. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 7.8 |  | 86 | Метание гранаты из различных положений. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 7.9 |  | 87 | Метание гранаты из различных положений. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 7.10 |  | 88 | Встречная эстафета  Эстафетный бег | 1 |
| **8.** | **4** |  | **Подвижные игры с элементами баскетбола.** | **14** |
| 8.1 |  | 89 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.  Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. | 1 |
| 8.2 |  | 90 | Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. | 1 |
| 8.3 |  | 91 | Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. | 1 |
| 8.4 |  | 92 | Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита (2 \* 3). | 1 |
| 8.5 |  | 93 | Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита (2 \* 3). | 1 |
| 8.6 |  | 94 | Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита (2 \* 3). | 1 |
| 8.7 |  | 95 | Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита (2х2). | 1 |
| 8.8 |  | 96 | Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита (2х2). | 1 |
| 8.9 |  | 97 | Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2\*1\* 2). | 1 |
| 8.10 |  | 98 | Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2\*1\* 2). | 1 |
| 8.11 |  | 99 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). | 1 |
| 8.12 |  | 100 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). | 1 |
| 8.13 |  | 101 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). | 1 |
| 8.14 |  | 102 | Учебная игра | 1 |
|  |  |  |  | **102** |

**Тематическое планирование для 11 класса 3 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № четверти | **Название темы раздела, урока** | Кол-во часов |
| **1** | **Лёгкая атлетика** | **12** |
|  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по л/а | 1 |
|  | Высокий и низкий старт до 40м | 1 |
|  | Стартовый разгон | 1 |
|  | Бег на 100 м | 1 |
|  | Бег на результат на 100 м | 1 |
|  | Эстафетный бег | 1 |
|  | Эстафетный бег | 1 |
|  | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега на результат | 1 |
|  | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега на результат | 1 |
|  | Бег в равномерном темпе до 15 мин | 1 |
|  | Бег в равномерном темпе до 25 мин | 1 |
|  | Бег на 2000 м (д),3000(м) на результат | 1 |
|  | **Спортивные игры (волейбол)** | **12** |
|  | Правила техники безопасности при занятиях волейболом | 1 |
|  | Стойки игрока | 1 |
|  | Перемещения в стойке | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижения | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 1 |
|  | Варианты техники приёма и передачи мяча | 1 |
|  | Варианты техники приёма и передачи мяча | 1 |
|  | Варианты подачи мяча | 1 |
|  | Варианты нападающего удара через сетку | 1 |
|  | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка | 1 |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите | 1 |
|  | Игра по упрощённым правилам волейбола | 1 |
| **2** | **Гимнастика** | **18** |
|  | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении | 1 |
|  | ОРУ-Упражнения с набивными мячами (м), ОРУ-Комбинация упражнений с лентами, скакалками (д) | 1 |
|  | Упражнения с набивными мячами (м), Комбинация упражнений с лентами, скакалками (д) | 1 |
|  | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении | 1 |
|  | Подъём в упор силой (м)  Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (д) | 1 |
|  | Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (м)  Толчком двух ног вис углом (д) | 1 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (м)  Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (д) | 1 |
|  | Угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь (м)  Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (д) | 1 |
|  | Опорный прыжок: прыжок ноги врозь(козёл в ширину, высота  115-120 см) (м)  Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (д) | 1 |
|  | Опорный прыжок: прыжок ноги врозь(козёл в ширину, высота  115-120 см) (м)  Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (д) | 1 |
|  | Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота  115-120 см) (м)  Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (д) на оценку | 1 |
|  | Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие (м)  Сед углом; стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (д) | 1 |
|  | Акробатические упражнения: стойка на руках с помощью (м)  Сед углом; стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (д) | 1 |
|  | Акробатические упражнения: переворот боком; прыжки в глубину (м)  Сед углом; стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (д) | 1 |
|  | Акробатические упражнения: Комбинация из ранее освоенных элементов на оценку | 1 |
|  | Лазанье по канату | 1 |
|  | Лазанье по канату на оценку | 1 |
|  | **Спортивные игры (волейбол)** | **6** |
|  | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м через сетку | 1 |
|  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар | 1 |
|  | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м через сетку | 1 |
|  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар | 1 |
| **3** | **Лыжная подготовка** | **30** |
|  | Техника безопасности при занятиях на лыжах | 1 |
|  | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |
|  | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |
|  | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил | 1 |
|  | Элементы тактики лыжных гонок: лидирование | 1 |
|  | Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) на оценку | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
| **4** | **Лёгкая атлетика** | **9** |
|  | Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки | 1 |
|  | Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега | 1 |
|  | Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега на результат | 1 |
|  | Метание мяча 150 г на дальность | 1 |
|  | Метание мяча 150 г на дальность | 1 |
|  | Метание мяча на оценку | 1 |
|  | Промежуточная аттестация по лёгкой атлетике | 1 |
|  | Метание гранаты 500-700 г с места на дальность на оценку | 1 |
|  | Метание гранаты 500-700 г с места на дальность | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **15** |
|  | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
|  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
|  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
|  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
|  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
|  | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание) | 1 |
|  | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание) | 1 |
|  | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание) | 1 |
|  | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание) | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | 1 |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |
|  | Игра по упрощённым правилам баскетбола | 1 |
|  | Игра по упрощённым правилам баскетбола | 1 |
|  | Игра по упрощённым правилам баскетбола | 1 |