


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
Управление образования администрации муниципального образования  
«Муниципальный округ Игринский район Удмуртской республики»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Чутырская средняя общеобразовательная школа  
(МБОУ Чутырская СОШ)

РАССМОТРЕНО  
на методическом совете  
Заместитель директора по УВР  
 Стрелкова А.И.

Протокол № 3  
от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете

Протокол № 8  
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор  
 М.А. Перевозчикова

Приказ № 92-0  
от «30» августа 2023г.



**Рабочая программа**

по предмету физическая культура

для 10-11 классов

Чутыр, 2023г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, » с изменениями и дополнениями от 4 августа 2023 г. № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован 07. 06. 2012 г. N 24480)
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 “Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования” (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74228)
- Федеральной программой воспитания
- Положением о рабочей программе в МБОУ Чутырской СОШ

Предмет «Физическая культура изучается в 10-11 классах в качестве обязательного предмета в общем объеме 102 ч. (3 часа в неделю при 34 неделях учебного года).

Обучение осуществляется по учебнику: Физическая культура: 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / под общей редакцией В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

### **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-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:**

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.

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре: Раздел «Знания о физической культуре»: характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; положительно оценивать

роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. Раздел «Организация самостоятельных занятий»: планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях. Раздел «Физическое совершенствование»: выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Целевые ориентиры результатов рабочей программы воспитания, формируемые в рамках реализации рабочей программы по физической культуре (уровень СОО)**

Рабочая программа воспитания МБОУ Чутырской СОШ реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков.

Эта работа ориентирована на формирование целевых ориентиров результатов воспитания на уровне среднего общего образования, которые могут быть сформированы, в том числе на уроках физической культуры:

<b>Целевые ориентиры</b>
<b>Гражданское воспитание</b>
Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.

### **Духовно-нравственное воспитание**

Действующий и оценивающий своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.

Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.

### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**

Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.

Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

### **Трудовое воспитание**

Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.

<b>Экологическое воспитание</b>
Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе.
<b>Ценности научного познания</b>
<p>Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений.</p> <p>Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально-экономическом развитии России.</p>

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура» 10-11 класс**

#### ***Основы знаний о физической культуре, умения и навыки***

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

*Психолого-педагогические основы.* Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

*Закрепление навыков закаливания.* Воздушные и солнечные ванны.

*Закрепление приемов саморегуляции.* Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

*Закрепление приемов самоконтроля.* Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

### ***Спортивные игры***

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

### ***Гимнастика с элементами акробатики***

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

### ***Легкая атлетика***

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. Помощь в судействе соревнований.

### ***Лыжная подготовка***

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

## ***Практическая часть***

### ***Спортивные игры***

#### **Баскетбол**

*Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек:* комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

*Техника ловли и передачи мяча:* варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча.

*Техники ведения мяча:* варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

*Ловля и передач мяча:* ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Техника бросков мяча:* варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке. Штрафной бросок.

Бросок

мяча

в

движении.

мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.

*Тактика игры:* взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

*Овладение игрой:* Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

*Техники защитных действий:* Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

### **Волейбол.**

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*Техника приема и передач мяча:* варианты техники приема и передач мяча.

*Техника подачи мяча:* нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. *Техника прямого нападающего удара:* прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

*Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов:* прием, передача, удар.

*Тактика игры:* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

*Совершенствование координационных способностей:* прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

*Развитие выносливости:* эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:* бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

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

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:* Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

*Акробатические упражнения.* Пройденный в предыдущих классах материал. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.



*Висы и упоры:* юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости:*

юноши: лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания.

*Опорные прыжки:*

юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

*Развитие координационных способностей:* 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.

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

*Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

### **Легкая атлетика.**

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

*Техника длительного бега:* юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м; девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

*Техника прыжка в длину:* прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись». *Техника прыжка в высоту:* прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

*Техника метания малого мяча:* метание мяча 150 г 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 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.

*Развитие выносливости:* юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. девушки: длительный бег до 20 минут.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

*Развитие скоростных и координационных способностей:* 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.

### **Лыжная подготовка.**

*Техника лыжных ходов:* переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Преодоление подъемов и препятствий.

## **Футбол.**

*Выполнять технические элементы:* комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, совершенствование техники ударов по воротам, совершенствование техники передач мяча.

*Выполнять тактические действия:* действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам.

*Развитие выносливости:* эстафеты, круговая тренировка, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный, аэробный механизм.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:* бег с изменением скорости, направления, темпа, ритма, ведение с различной частотой, эстафеты с прыжками, бросками, метаниями.

*Углубление знаний о спортивных играх:* терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

## **Плавание.**

Виды плавания.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).  
Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.

Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски). Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### Система оценки достижения планируемых результатов Критерии оценивания

Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура».

**Уровень теоретической подготовленности** учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

**Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя использует их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

*Итоговая оценка.*

Выставляется за усвоение темы, раздела за полугодие, учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

Знания

Двигательные умения и навыки

Сдвиги в развитии физических способностей

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Практическая часть оценивается при помощи учебных нормативов**

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе: оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

#### Учебные нормативы 10 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся			Девочки		
	Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Челночный бег 3*10 м, сек	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	13	10	7	16	14	12
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10

Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60
Прыжок в длину с разбега см	430	400	370	370	330	300
Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.	32	26	20	23	18	15
Тройной прыжок см	660	640	620	530	515	500
Прыжок в высоту с разбега см	130	125	120	110	105	100
Поднимание ног в висе сек	10	8	5			

Учебные нормативы 11 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся			Девочки		
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Челночный бег 3*10 м, сек	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	9,6
Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8	16	13	10

Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65
Прыжок в длину с разбега см	440	410	380	380	350	320
Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.	38	32	26	22	19	16
Тройной прыжок см	680	650	630	540	520	500
Прыжок в высоту с разбега см	135	130	120	115	110	100
Поднимание ног в висе сек	10	8	5			

### 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	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 X 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210

4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
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), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

### Тематическое планирование 10 класс

Раздел/ количество часов для изучения раздела	№ урока	Тема урока
Вводный инструктаж по ТБ ( 1 урок).	1	Вводный инструктаж
Легкая атлетика (13 уроков)	2	Инструктаж ТБ на уроке легкой атлетики. Физическая культура общества и человека. Стартовый разгон
	3	Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Высокий и низкий старт до 40 м.
	4	Спринтерский бег. Прыжки и многоскоки.
	5	Бег 100 м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов.

	6	Метание гранаты 500 и 700 гр с места на дальность. Бег на результат 100 м.
	7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м и заданное расстояние.
	8	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись». Метание гранаты с полного разбега на результат.
	9	Развитие выносливости. Кросс.
	10	Длительный бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин(ю), 15-20 мин (д). Прыжки в длину с разбега на результат.
	11	Правила соревнований. Круговая тренировка.
	12	Длительный бег до 25 минут. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 20 м.
	13	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную движущуюся цель. Эстафеты.
	14	Длительный бег до 20 минут. Метание набивных мячей.
Спортивные игры (34 урока)	15	Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках спортивными играми. Стойки, передвижения, остановки, повороты.
Баскетбол	16	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
	17	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Игра баскетбол.
	18	Ловля и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Ведение мяча.
	19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра баскетбол.
	20	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча.
	21	Штрафной бросок. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.
	22	Бросок мяча в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
	23	Комбинация из освоенных элементов техники ловли передачи мяча. Игра по упрощенным правилам.
	24	Правила игры. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра баскетбол.
	25	Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Вырывание и выбивание мяча.
	26	Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.
	27	Штрафной бросок. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание.



	28	Ловля и передачи мяча. Ведение мяча.
	29	Броски в кольцо. Ловля и передачи мяча в парах, тройках.
	30	Помощь в организации и проведении игры. Игра баскетбол.
	31	Ведение мяча в разных стойках. Броски в кольцо.
	32	Терминология спортивной игры баскетбол. Игра баскетбол.
Волейбол	33	Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойках. ИКТ. Терминология спортивной игры.
	34	Комбинации из освоенных элементов передвижений и остановок.
	35	Техника приема и передач мяча. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
	36	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
	37	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.
	38	Индивидуальные и тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.
	39	Верхняя прямая подача в заданную часть площадки. Верхняя и нижняя передачи мяча (з). ИКТ
	40	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.
	41	Одиночное блокирование. Страховка.
	42	Прием мяча от сетки. Учебная игра. Нижняя прямая подача (з)
	43	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам.
	44	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
	45	Приемы. Передачи. Поддачи мяча. Удары.
	46	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
	47	Круговая тренировка. Игра по упрощенным правилам волейбола.
	48	ИКТ. Судейство соревнований. Игра по правилам.
Вводный инструктаж по ТБ ( 1 урок).	49	Вводный инструктаж.
Лыжная подготовка (17 уроков)	50	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.
	51	Переход с одновременных ходов на попеременные.
	52	Спуски и подъёмы. Прохождение 3-4 км со средней скоростью.
	53	Повороты переступанием, торможение упором, плугом.
	54	Повороты на месте махом, прыжком. Преодоление подъемов и препятствий.
	55	Прохождение дистанции 1 км на время.
	56	Первая помощь при травмах и обморожениях. Спуски с горы в различных стойках.
	57	Прохождение дистанции 2 км на время – ход свободный.
	58	Прохождение дистанции 4 км. Приемы защиты и самообороны

	59	Помощь в судействе соревнований. Преодоление подъемов и препятствий.
	60	Прохождение дистанции 3 км на время. Катание с горы.
	61	Прохождение до 5 км.
	62	Преодоление подъемов и препятствий. Повороты переступанием, торможение упором, плугом.
	63	Правила поведения самостоятельных занятий. Спуски с горы в различных стойках.
	64	Переход с хода на ход , прохождение до 3 км. Коньковый ход
	65	Прохождение дистанции 5 км (д), 6 км (ю).
	66	Подвижные игры на лыжах
Гимнастика с элементами акробатики (18 уроков)	67	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
	68	ОРУ без предметов и с предметами. Кувырки вперед и назад.
	69	Повороты кругом в движении. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост.
	70	Кувырки вперед и назад, длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (Ю). Сед углом.
	71	Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост. Стойка на голове и руках с помощью.
	72	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на голове и руках с помощью.
	73	ИКТ. Оказание первой помощи при травмах. Комбинация из ранее освоенных элементов.
	74	ОРУ с набивными мячами. Стойка на руках с помощью. Стойка на лопатках.
	75	Стойка на лопатках перекатом назад в полушпагат (д), кувырок назад через стойку на кистях (ю).
	76	Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения .
	77	Подтягивания. Комбинация из ранее освоенных элементов.
	78	Длинный кувырок через препятствие (ю), перекатом стойка на лопатках (д).
	79	Упражнения с гимнастической скамейкой. Стойка на руках с помощью (м). Стойка на лопатках (д).
	80	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Лазание по канату.
	81	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Акробатические упражнения.
	82	Подъем в упор силой. Опорные прыжки.
	83	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (ю). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)
	84	Демонстрация акробатических упражнений (з)
Легкая атлетика (11 уроков)	85	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту
	86	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в высоту
	87	15 минутный равномерный бег. Прыжки в высоту
	88	Бег в переменном темпе 20 мин. Прыжки в высоту на результат
	89	Варианты челночного бега. Прыжки в длину с места.
	90	Равномерный бег 12 минут. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.

	91	Помощь в судействе соревнований. Прыжки и многоскоки.
	92	Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Бег 2000м, 3000 м.
	93	Длительный бег 20-25 минут. Метание гранаты.
	94	Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега.
	95	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.
Спортивные игры (5 уроков)	96	Инструктаж о ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
	97	Действие игрока без мяча, с мячом. Удары по мячу ногой, головой без сопротивления, с сопротивлением защитника. Правила игры футбол.
	98	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Остановки мяча ногой, грудью.
	99	Круговая тренировка. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров..
	100	Техника передвижений. Удары по воротам.
Плавание (2 урока)	101	Инструктаж по ТБ на уроках плавания. ИКТ. Плавание на груди, спине (сухое плавание)
	102	ИКТ. Дыхание в плавании.

### 11 класс

Раздел/ количество часов для изучения раздела	№ урока	Тема урока
Вводный инструктаж по ТБ ( 1 урок).	1	Вводный инструктаж Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма
Легкая атлетика (13 уроков)	2	Инструктаж ТБ на уроке легкой атлетики. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний.
	3	Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Спринтерский бег.
	4	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Высокий и низкий старт до 40 м. Эстафетный бег.
	5	Эстафетный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м..
	6	Метание гранаты 500 и 700 гр с 4-5 бросковых шагов. Бег на результат 100 м. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья.

	7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние.
	8	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись». Метание гранаты на результат. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.
	9	Развитие выносливости. Бег в парах, группах. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.
	10	Длительный бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин(ю), 15-20 мин (д). Прыжки в длину с разбега на результат.
	11	Помощь в судействе соревнований. Круговая тренировка. «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи
	12	Бег на 3000м, 20000м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне»
	13	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную движущуюся цель. Эстафеты.
	14	Длительный бег до 20 минут. Метание на дальность набивных мячей. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой
Спортивные игры (34 урока)	15	Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках спортивными играми. Стойки, передвижения, остановки, повороты. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий
	16	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.
	17	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Игра баскетбол.
	18	Ловля и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Ведение мяча.
	19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра баскетбол.
	20	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча.
	21	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Способы и приёмы оказания первой помощи

	22	Перехват мяча. Бросок мяча в движении.
	23	Игры и игровые задания 2:1, 3:1. Бросок мяча в движении. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.
	24	Правила игры. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра баскетбол. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования
	25	Основы судейства. Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.
	26	Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.
	27	Штрафной бросок. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения
	28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам.
	29	Игры и игровые задания 3:2, 3:3. Броски в прыжке. Банные процедуры, их назначение и правила проведения
	30	Помощь в организации и проведении игры. Игра баскетбол. Массаж как средство оздоровительной физической культуры
	31	Ведение мяча в разных стойках. Штрафной бросок. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела.
	32	Терминология спортивной игры баскетбол. Игра баскетбол.
	33	Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. ИКТ. Терминология спортивной игры.
	34	Комбинации из освоенных передвижений и остановок. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры
	35	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
	36	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.
	37	Техника приема и передач мяча. Прямой нападающий удар через сетку.
	38	Индивидуальные и тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.
	39	Групповые тактические действия в нападении и защите. ИКТ
	40	Прямой нападающий удар через сетку. Техника защитных действий.
	41	Одиночное блокирование. Страхование. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»
	42	Командные тактические действия в нападении и защите. Нижняя прямая подача
	43	Приемы. Передачи. Подачи мяча. Удары. Игра по правилам.

	44	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по правилам.
	45	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
	46	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
	47	Круговая тренировка. Игра по упрощенным правилам.
	48	ИКТ. Судейство соревнований. Игра по правилам.
Вводный инструктаж по ТБ ( 1 урок).	49	Вводный инструктаж.
Лыжная подготовка (17 уроков)	50	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.
	51	Переход с одновременных ходов на попеременные.
	52	Спуски и подъёмы. Прохождение 3-4 км со средней скоростью.
	53	Повороты переступанием, торможение упором, плугом.
	54	Повороты на месте махом, прыжком. Преодоление подъемов и препятствий.
	55	Особенности физической подготовки лыжника. Прохождение дистанции 1 км на время.
	56	Первая помощь при травмах и обморожениях. Спуски с горы в различных стойках.
	57	Прохождение дистанции 2 км на время – ход свободный.
	58	Прохождение дистанции 4 км. Переход с одновременных ходов на попеременные.
	59	Помощь в судействе соревнований. Повороты на месте и в движении
	60	Прохождение дистанции 3 км на время. Катание с горы.
	61	Прохождение до 5 км
	62	Преодоление подъемов и препятствий. Повороты переступанием, торможение упором, плугом.
	63	Правила поведения самостоятельных занятий. Коньковый ход.
	64	Переход с хода на ход, прохождение до 3 км. Спуски с горы в различных стойках.
	65	Прохождение дистанции 5 км (д), 6 км (ю).
	66	Подвижные игры на лыжах Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта
Гимнастика с элементами акробатики (17 уроков)	67	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения.
	68	ОРУ без предметов и с предметами. Кувырки вперед и назад.
	69	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост.
	70	Кувырки вперед и назад, длинный кувырок через препятствие. Приседание на одной ноге (з).
	71	Перестроения. Стойка на голове и руках с помощью. Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности
	72	Упражнения с гимнастической скамейкой. Стойка на голове и руках с помощью. Сед углом.
	73	ИКТ. Оказание первой помощи при травмах. Комбинация из ранее освоенных элементов.

	74	Упражнения на гимнастическом бревне. Стойка на руках с помощью.
	75	Стойка на лопатках перекатом назад в полушпагат (д), кувырок назад через стойку на кистях (ю).
	76	Акробатические упражнения . Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу(з).
	77	Комбинация из ранее освоенных элементов. ИКТ. Подтягивание (з)
	78	Длинный кувырок через препятствие (ю), перекатом стойка на лопатках (д).
	79	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м). Стойка на лопатках (д).
	80	Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски)
	81	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Акробатические упражнения.
	82	Подъем переворотом. Опорные прыжки.
	83	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (ю). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)
	84	Акробатические упражнения (з)
Легкая атлетика (11 уроков)	85	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту
	86	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».
	87	15 минутный равномерный бег. Прыжки в высоту
	88	Бег в переменном темпе 20 мин. Прыжки в высоту на результат
	89	Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега
	90	Равномерный бег 15 минут. Прыжки в длину с разбега.
	91	Длительный бег 20-25 минут. Метание гранаты.
	92	Бег 2000м, 3000 м.
	93	Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки и многоскоки.
	94	Варианты челночного бега. Прыжки в длину с места.
	95	Эстафетный бег.
Спортивные игры (5 уроков)	96	Инструктаж о ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
	97	Действие игрока б/мяча. Удары по мячу ногой, головой без сопротивления, с сопротивлением защитника.
	98	Командные тактические действия в нападении, защите. Остановки мяча ногой, грудью.
	99	Круговая тренировка. Удары по воротам. Игра по правилам.
	100	Техника передвижений. Действие игрока без мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор),
Плавание (2 урока)	101	Инструктаж по ТБ на уроках плавания. ИКТ. Плавание на груди, спине (сухое плавание)
	102	ИКТ. Дыхание в плавании.

