

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОСТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ОП СОО  
МОУ «КОСТИНСКАЯ СОШ»  
Приказ № 118 от 31.08.2018**

Рабочая программа учебного предмета

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень – среднее общее образование (10 – 11 классы)

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета физическая культура на уровень среднего общего образования (10-11 классы) является частью образовательной программы среднего общего образования МОУ «КОСТИНСКАЯ СОШ».

Рабочая программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:

- Государственный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ « Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004 г. №1089 с изменениями,

- примерной программы среднего общего образования по предмету физическая культура;

**Цели изучения и задачи предмета:** физическая культура

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## 2. Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

**Сроки реализации программы предмета физическая культура:** 3 часа в неделю, 105 часов в год, 210 часов на весь уровень освоения программы.

**Место предмета в учебном плане** - инвариантная часть.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Выпускник научится:**

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

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

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

**Сроки реализации программы предмета физическая культура:** 3 часа в неделю, 105 часов в год, 210 часов на весь уровень освоения программы.

**Место предмета в учебном плане** - инвариантная часть.

Класс	10	11
Кол-во часов/нед	3	3
Кол-во часов/год	105	105

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

#### **4.Содержание учебного предмета**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.

##### **4.1.Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

##### **4.2.Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности.**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

*Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.*

#### **4.3. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

#### **4.4. Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

### **5. Тематическое планирование 10 – 11 класс**

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Основные виды деятельности	
			10 класс	11 класс
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни	4/8	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении вредных привычек.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.</p>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p>
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности.	6/12 часов		

2.1.	<b>Гимнастика</b>	10/20	Совершенствуют двигательную способность, технически правильно выполняют акробатические элементы, лазание по канату, опорные прыжки, силовые упражнения. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности во время выполнения упражнений.	Характеризуют двигательную способность, технически правильно выполняют акробатические элементы, лазание по канату, опорные прыжки, силовые упражнения. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности во время выполнения упражнений. Организуют самостоятельные занятия физической культурой со сверстниками при решении задач физической и технической спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность	89/178		
3.1.	<b>Лёгкая атлетика</b>	30/60 часов	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в России. Использовать технику бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места, в высоту, метания гранаты на дальность. Определяют степень утомления при выполнении физических упражнений.	Характеризуют причины возникновения олимпийского движения в России. Использовать технику бега на короткие и длинные дистанции, прыжкам в длину с места, в высоту, метанию гранаты на дальность. Определять степень утомления при выполнении физических упражнений. Самоконтроль при выполнении физическими упражнениями.
3.2.	<b>Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол, футбол)</b>	42/84 час	Описывать технику изучаемых приёмов, осваивать технические и тактические действия в защите, в нападении. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игр, игры по правилам.	Характеризовать технику изучаемых приёмов, осваивать технические и тактические действия в защите, в нападении. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игр, игры по правилам. Осуществлять контроль за своим самочувствием во время игр.
3.3.	<b>Лыжная подготовка</b>	18/36 часов	Используют технику изучаемых лыжных ходов спусков, подъёмов, торможений, поворотов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают технику безопасности. Применяют технику освоенных лыжных ходов в зависимости от местности.	Характеризуют технику изучаемых лыжных ходов спусков, подъёмов, торможений, поворотов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают технику безопасности. Применяют технику освоенных лыжных ходов в зависимости от местности. Осуществляют судейскую практику.
4.	Прикладная физическая подготовка	6/12 часов		
4.1.	<b>Плавание</b>	5/10	Обосновывают положительное влияние занятий плаванием для укрепления здоровья. Научить плаванию на груди, спине, боку с грузом в руке. Соблюдать технику безопасности во время занятий плаванием. Взаимодействуют со сверстниками во время занятий плаванием.	Характеризуют положительное влияние занятий плаванием для укрепления здоровья. Закрепить плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Соблюдать технику безопасности во время занятий плаванием. Взаимодействуют со сверстниками во время занятий плаванием. Осуществлять судейскую практику при занятиях плаванием.
	Всего:	210 часов	105	105

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ П/П	№ ур ок а	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>27</b>
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>15</b>
1	1	Введение, история лёгкой атлетики, виды лёгкой атлетики, олимпийские игры древности и современности. Лёгкая атлетика: спортивная ходьба (обучение технике выполнения).	1
2	2	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Лёгкая атлетика: спортивная ходьба (техника выполнения).	1
3	3	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (техника постановки рук и ног при беге на короткие дистанции).	1
4	4	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (техника выполнения бега на короткие дистанции). Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата.	1
5	5	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Лёгкая атлетика: барьерный бег (техника постановки рук и ног при барьерном беге),	1
6	6	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (техника выполнения бега на короткие дистанции).	1
7	7	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Лёгкая атлетика: эстафетный бег (техника постановки рук и ног при эстафетном беге)	1
8	8	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Лёгкая атлетика: эстафетный бег (техника постановки рук и ног при эстафетном беге).	1
9	9	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Лёгкая атлетика: эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки).	1
10	10	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Лёгкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции (техника выполнения бега на длинные дистанции).	1
11	11	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Лёгкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции.	1
12	12	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Лёгкая атлетика: кроссовый бег (техника постановки рук и ног при кроссовом беге).	1

13	13	Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Лёгкая атлетика: прыжки в длину и в высоту с разбега (техника постановки рук и ног при прыжках в длину и высоту с разбега).	1
14	14	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Лёгкая атлетика: метание гранаты на дальность (техника постановки рук и ног при метании гранаты на дальность).	1
15	15	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Лёгкая атлетика: метание гранаты на дальность.	1
		<b>ФУТБОЛ</b>	<b>3</b>
		<b>БАСКЕТБОЛ</b>	<b>9</b>
16	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Введение, история футбола, достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Чемпионатах мира, Европы. Футбол: техника ведение мяча футбольного мяча с изменением направления.	1
17	2	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Футбол: техника передач футбольного мяча на месте, в движении; игра головой футбольным мячом (передачи, удар по воротам).	1
18	3	Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Футбол: обыгрыш, финты.	1
19	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Баскетбол: ведение мяча (техника ведения баскетбольного мяча в движении).	1
20	2	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Баскетбол: ведение мяча (техника ведения баскетбольного мяча с изменением направления движения).	1
21	3	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Баскетбол: передача мяча (передачи баскетбольного мяча на месте, в движении).	1
22	4	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Баскетбол: передача мяча (передача баскетбольного мяча в парах, тройках)	1
23	5	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Баскетбол: броски в кольцо (техники броска б/мяча по кольцу с места).	1
24	6	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Баскетбол: броски в кольцо (техника броска баскетбольного мяча по кольцу правой, левой рукой).	1
25	7	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Баскетбол: броски в кольцо (техника броска баскетбольного мяча по кольцу после ведения).	1
26	8	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Баскетбол: действия нападающего игрока против нескольких защитников.	1
27	9	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Баскетбол: действия игрока в защите против нескольких защитников.	1
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>21</b>
		<b>БАСКЕТБОЛ</b>	<b>6</b>
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>10</b>
		<b>ПЛАВАНИЕ</b>	<b>5</b>

28	1	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Баскетбол: передача мяча (передачи баскетбольного мяча на месте, в движении).	1
29	2	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Баскетбол: передача мяча (передача баскетбольного мяча в парах, тройках)	1
30	3	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Баскетбол: броски в кольцо (техники броска б/мяча по кольцу с места).	1
31	4	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Баскетбол: броски в кольцо (техника броска баскетбольного мяча по кольцу правой, левой рукой).	1
32	5	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Баскетбол: броски в кольцо (техника броска баскетбольного мяча по кольцу после ведения).	1
33	6	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Баскетбол: действия нападающего игрока против нескольких защитников.	1
- хзжэ .	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов гимнастов на Олимпийских играх. Гимнастика: ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
35	2	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Гимнастика: ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
36	3	Гимнастика: ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
37	4	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Гимнастика: аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
38	5	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Гимнастика: аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
39	6	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Гимнастика: аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
40	7	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Гимнастика: атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
41	8	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Гимнастика: атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
42	9	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Гимнастика: атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
43	10	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры.	1

		Гимнастика: атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений избирательного воздействия на основные мышечные группы.	
44	1	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по плаванию. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов пловцов на Олимпийских играх. Плавание: просмотр видеороликов по плаванию на груди способом кроль.	1
45	2	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Плавание: просмотр видеороликов по плаванию на груди способом брасс.	1
46	3	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Плавание: просмотр видеороликов по плаванию на спине.	1
47	4	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Плавание: просмотр видеороликов по плаванию на боку.	1
48	5	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Плавание: просмотр видеороликов по плаванию на боку с грузом в руке.	1
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>18 12</b>
49	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по лыжной подготовке. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов лыжников на Олимпийских играх. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах (техника попеременного душажного хода, одновременного душажного хода).	1
50	2	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах (техника безшажного хода).	1
51	3	Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	1
52	4	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах (техника перехода с одного хода на другой).	1
53	5	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции, используя различные техники ходов в соответствии с местностью).	1
54	6	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Лыжная подготовка: техника выполнения спусков на лыжах (высокая, средняя, низкая стойки).	1
55	7	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Лыжная подготовка: техника выполнения подъёмов на лыжах (лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой).	1
56	8	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Лыжная подготовка: техника выполнения подъёмов на лыжах.	1
57	9	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Лыжная подготовка: техника выполнения торможения на лыжах (упором, плугом, полуплугом).	1
58	10	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Лыжная подготовка: техника выполнения торможения на лыжах (упором, плугом, полуплугом).	1
59	11	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах (техника безшажного хода).	1

60	12	Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	1
61	13	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах (техника перехода с одного хода на другой).	1
62	14	Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Лыжная подготовка: техника выполнения поворотов на лыжах (на месте, на лыжне).	1
63	15	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Лыжная подготовка: техника выполнения поворотов на лыжах.	1
64	16	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Лыжная подготовка: техника выполнения поворотов на лыжах.	1
65	17	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы. Лыжная подготовка: прохождение дистанции: юноши до 5 км, девушки до 3 км.	1
66	18	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы. Лыжная подготовка: прохождение дистанции: юноши до 5 км, девушки до 3 км.	1
67	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Волейбол: передача мяча через сетку подачи (нижняя передача).	1
68	2	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Волейбол: передача мяча через сетку (верхняя передача).	1
69	3	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Волейбол: передача мяча через сетку (нижняя прямая подача).	1
70	4	Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата Волейбол: передача мяча через сетку (нижняя боковая подача).	1
71	5	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы. Волейбол: передача мяча через сетку верхняя планирующая подача.	1
72	6	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Волейбол: передача мяча через сетку (подача в прыжке).	1
73	7	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Волейбол: передача мяча через сетку (нападающий удар).	1
74	8	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Волейбол: передача мяча через сетку (нападающий удар из зоны 2,4).	1
75	9	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Волейбол: передача мяча через сетку (нападающий удар со второй линии).	1
76	10	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Волейбол: передача мяча через сетку (нападающий удар с первой зоны).	1
77	11	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Волейбол: передача мяча через сетку (нападающий удар с пятой зоны).	1
78	12	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы. Волейбол: передача мяча через сетку (нападающий удар с шестой зоны).	1
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>			<b>27</b>
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>			<b>8</b>
<b>МИНИ-ФУТБОЛ</b>			<b>4</b>

79	1	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Волейбол: передача мяча через сетку (блокирование).	1
80	2	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Волейбол: передача мяча через сетку (блокирование одиночное).	1
81	3	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Волейбол: передача мяча через сетку (блокирование групповое).	1
82	4	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Волейбол: передача мяча через сетку (технические действия игроков в защите).	1
83	5	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Волейбол: передача мяча через сетку (технические действия игроков в нападении).	1
84	6	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Волейбол: передача мяча через сетку (технические действия игроков в защите и в нападении).	1
85	7	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Волейбол: передача мяча через сетку (технические действия игроков в защите).	1
86	8	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Волейбол: передача мяча через сетку (технические действия игроков в нападении).	1
87	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Введение, история футбола, достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Чемпионатах мира, Европы. Мини - футбол: техника ведение футбольного мяча с изменением направления, техника передач футбольного мяча на месте, в движении.	1
88	2	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Мини - футбол: игра головой футбольным мячом (передачи, удар по воротам).	1
89	3	Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Мини - футбол: обыгрыш сближающихся противников, финты.	1
90	4	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Мини - футбол: действия игроков в нападении, в защите.	1
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>15</b>
91	1	Введение, история лёгкой атлетики, виды лёгкой атлетики, олимпийские игры древности и современности. Лёгкая атлетика: спортивная ходьба (совершенствование техники выполнения).	1
92	2	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Лёгкая атлетика: спортивная ходьба (техника выполнения).	1
93	3	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (совершенствование техники постановки рук и ног при беге на короткие дистанции).	1
94	4	Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (техника выполнения бега на короткие дистанции).	1
95	5	Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительные ходьба и бег.	1

		Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции.	
96	6	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Лёгкая атлетика: барьерный бег (совершенствование техники постановки рук и ног при барьерном беге).	1
97	7	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Лёгкая атлетика: эстафетный бег (совершенствование техники постановки рук и ног при эстафетном беге).	1
98	8	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Лёгкая атлетика: эстафетный бег (совершенствование техники передачи эстафетной палочки).	1
99	9	Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Лёгкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции (совершенствование техники постановки рук и ног при беге на средние и длинные дистанции).	1
100	10	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни и предупреждение вредных привычек. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Лёгкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции (совершенствование техники выполнения бега на длинные дистанции).	1
101	11	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Лёгкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции.	1
102	12	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств и способностей. Лёгкая атлетика: кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования (совершенствование техники постановки рук и ног при кроссовом беге).	1
103	13	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Лёгкая атлетика: прыжки в длину и в высоту с разбега (совершенствование техники постановки рук и ног при прыжках в длину и высоту с разбега).	1
104	14	Полоса препятствий. Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Лёгкая атлетика: метание малого мяча на дальность (совершенствование техники постановки рук и ног при метании гранаты на дальность).	1
105	15	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Лёгкая атлетика: метание гранаты на дальность.	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ П/П	№ ур ок а	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>27</b>
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>15</b>
1	1	Введение, история лёгкой атлетики, виды лёгкой атлетики, олимпийские игры древности и современности. Лёгкая атлетика: спортивная ходьба (обучение технике выполнения). Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Лёгкая атлетика: спортивная ходьба (техника выполнения). Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (техника постановки рук и ног при беге на короткие дистанции).	1
2	2	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (техника выполнения бега на короткие дистанции).	1
3	3	Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции.	1
4	4	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Лёгкая атлетика: барьерный бег (техника постановки рук и ног при барьерном беге), Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Лёгкая атлетика: эстафетный бег (техника постановки рук и ног при эстафетном беге).	1 1
5	5	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Лёгкая атлетика: эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки).	1
6	6	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Лёгкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции (техника постановки рук и ног при беге на средние и длинные дистанции).	1
7	7	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Лёгкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции (техника выполнения бега на длинные дистанции) Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Лёгкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Лёгкая атлетика: кроссовый бег (техника постановки рук и ног при кроссовом беге).	1
8	8	Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Лёгкая атлетика: прыжки в длину и в высоту с разбега (техника постановки рук и ног при прыжках в длину и высоту с разбега).	1
9	9	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Лёгкая атлетика: метание гранаты на дальность (техника постановки рук и ног при метании гранаты на дальность).	1
10	10	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Лёгкая атлетика: гранаты на дальность.	1

11	11	Введение, история лёгкой атлетики, виды лёгкой атлетики, олимпийские игры древности и современности. Лёгкая атлетика: спортивная ходьба (обучение технике выполнения).	1
12	12	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Лёгкая атлетика: спортивная ходьба (техника выполнения).	1
13	13	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (техника постановки рук и ног при беге на короткие дистанции).	1
14	14	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (техника выполнения бега на короткие дистанции).	1
15	15	Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции.	1
		<b>ФУТБОЛ</b> <b>БАСКЕТБОЛ</b>	<b>3</b> <b>9</b>
16	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Введение, история футбола, достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Чемпионатах мира, Европы. Футбол: техника ведение мяча футбольного мяча с изменением направления.	1
17	2	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Футбол: техника передач футбольного мяча на месте, в движении; игра головой футбольным мячом (передачи, удар по воротам).	1
18	3	Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Футбол: обыгрыш, финты, действия игроков в защите, в нападении.	1
19	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Баскетбол: ведение мяча (техника ведения баскетбольного мяча в движении).	1
20	2	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Баскетбол: ведение мяча (техника ведения баскетбольного мяча с изменением направления движения).	1
21	3	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Баскетбол: передача мяча (передачи баскетбольного мяча на месте, в движении).	1
22	4	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Баскетбол: передача мяча (передача баскетбольного мяча в парах, тройках).	1
23	5	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Баскетбол: броски в кольцо (техники броска б/мяча по кольцу с места).	1
24	6	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Баскетбол: броски в кольцо (техника броска баскетбольного мяча по кольцу правой, левой рукой).	1
25	7	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Баскетбол: броски в кольцо (техника броска баскетбольного мяча по кольцу после ведения).	1
26	8	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Баскетбол: действия нападающего игрока против нескольких защитников.	1
27	9	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1

		Баскетбол: действия игрока в защите против нескольких защитников.	
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>21</b>
		<b>БАСКЕТБОЛ</b>	<b>6</b>
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>10</b>
		<b>ПЛАВАНИЕ</b>	<b>5</b>
28	1	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Баскетбол: передача мяча (передачи баскетбольного мяча на месте, в движении).	1
29	2	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Баскетбол: передача мяча (передача баскетбольного мяча в парах, тройках)	1
30	3	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Баскетбол: броски в кольцо (техники броска б/мяча по кольцу с места).	1
31	4	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Баскетбол: броски в кольцо (техника броска баскетбольного мяча по кольцу правой, левой рукой).	1
32	5	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Баскетбол: броски в кольцо (техника броска баскетбольного мяча по кольцу после ведения).	1
33	6	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Баскетбол: действия нападающего игрока против нескольких защитников.	1
34	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов гимнастов на Олимпийских играх. Гимнастика: ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
35	2	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Гимнастика: ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
36	3	Гимнастика: ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
37	4	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Гимнастика: аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
38	5	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Гимнастика: аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
39	6	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Гимнастика: аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
40	7	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Гимнастика: атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
41	8	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Гимнастика: атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
42	9	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Гимнастика: атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и	1

		избирательного воздействия на основные мышечные группы.	
43	10	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Гимнастика: атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
44	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по плаванию. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов пловцов на Олимпийских играх. Плавание: просмотр видеороликов по плаванию на груди способом кроль.	1
45	2	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Плавание: просмотр видеороликов по плаванию на груди способом брасс.	1
46	3	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Плавание: просмотр видеороликов по плаванию на спине.	1
47	4	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Плавание: просмотр видеороликов по плаванию на боку.	1
48	5	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Плавание: просмотр видеороликов по плаванию на боку с грузом в руке.	1
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>
		<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>12</b>
49	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по лыжной подготовке. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов лыжников на Олимпийских играх. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах (техника попеременного двушажного хода, одновременного двушажного хода).	1
50	2	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах (техника безшажного хода).	1
51	3	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах (техника перехода с одного хода на другой).	1
52	4	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции, используя различные техники ходов в соответствии с местностью).	1
53	5	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Лыжная подготовка: техника выполнения спусков на лыжах (высокая, средняя, низкая стойки).	1
54	6	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Лыжная подготовка: техника выполнения подъёмов на лыжах (лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой).	1
55	7	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Лыжная подготовка: техника выполнения подъёмов на лыжах	1
56	8	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Лыжная подготовка: техника выполнения торможения на лыжах (упором, плугом, полуплугом).	1
57	9	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Лыжная подготовка: техника выполнения торможений на лыжах.	1
58	10	Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Лыжная подготовка: техника выполнения поворотов на лыжах (на месте, на лыжне).	1
59	11	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1

		..Лыжная подготовка: техника выполнения поворотов на лыжах.	
60	12	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно- сосудистой системы. Лыжная подготовка: прохождение дистанции: юноши до 5 км, девушки до 3 км.	1
61	13	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Лыжная подготовка: техника выполнения подъёмов на лыжах.	1
62	14	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Лыжная подготовка: техника выполнения торможения на лыжах (упором, плугом, полуплугом).	1
63	15	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Лыжная подготовка: техника выполнения торможений на лыжах.	1
64	16	Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Лыжная подготовка: техника выполнения поворотов на лыжах (на месте, на лыжне).	1
65	17	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. ..Лыжная подготовка: техника выполнения поворотов на лыжах.	1
66	18	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно- сосудистой системы. Лыжная подготовка: прохождение дистанции: юноши до 5 км, девушки до 3 км.	1
67	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Волейбол: передача мяча через сетку подачи (нижняя передача).	1
68	2	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Волейбол: передача мяча через сетку (верхняя передача).	1
69	3	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Волейбол: передача мяча через сетку (нижняя прямая подача).	1
70	4	Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Волейбол: передача мяча через сетку (нижняя боковая подача).	1
71	5	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно- сосудистой системы. Волейбол: передача мяча через сетку верхняя планирующая подача.	1
72	6	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Волейбол: передача мяча через сетку (подача в прыжке).	1
73	7	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Волейбол: передача мяча через сетку (нападающий удар).	1
74	8	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Волейбол: передача мяча через сетку(нападающий удар из зоны 2,4).	1
75	9	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Волейбол: передача мяча через сетку (нападающий удар со второй линии).	1
76	10	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Волейбол: передача мяча через сетку (нападающий удар с первой зоны).	1
77	11	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Волейбол: передача мяча через сетку (нападающий удар с пятой зоны).	1
78	12	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно- сосудистой системы. Волейбол: передача мяча через сетку (нападающий удар с шестой зоны).	1
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>27</b>
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>12</b>

		<b>ВОЛЕЙБОЛ МИНИ-ФУТБОЛ</b>	<b>8 4</b>
79	1	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Волейбол: передача мяча через сетку (блокирование).	1
80	2	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Волейбол: передача мяча через сетку (блокирование одиночное).	1
81	3	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Волейбол: передача мяча через сетку (блокирование групповое).	1
82	4	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Волейбол: передача мяча через сетку (технические действия игроков в защите).	1
83	5	Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Волейбол: передача мяча через сетку (технические действия игроков в нападении).	1
84	6	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Волейбол: передача мяча через сетку (нападающий удар с первой зоны).	1
85	7	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Волейбол: передача мяча через сетку (нападающий удар с пятой зоны).	1
86	8	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Волейбол: передача мяча через сетку (нападающий удар с шестой зоны).	1
87	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Введение, история футбола, достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Чемпионатах мира, Европы. Мини - футбол: техника ведение футбольного мяча с изменением направления, техника передач футбольного мяча на месте, в движении.	1
88	2	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Мини - футбол: игра головой футбольным мячом (передачи, удар по воротам).	1
89	3	Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Мини - футбол: обыгрыш сближающихся противников, финты.	1
90	4	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Мини - футбол: действия игроков в нападении, в защите.	1
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>15</b>
91	1	Введение, история лёгкой атлетики, виды лёгкой атлетики, олимпийские игры древности и современности. Лёгкая атлетика: спортивная ходьба (совершенствование техники выполнения)	1
92	2	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Лёгкая атлетика: спортивная ходьба (техника выполнения).	1
93	3	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (совершенствование техники постановки рук и ног при беге на короткие дистанции).	1
94	4	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (техника выполнения бега на короткие дистанции).	1
95	5	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции.	1

96	6	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Лёгкая атлетика: барьерный бег (совершенствование техники постановки рук и ног при барьерном беге).	1
97	7	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Лёгкая атлетика: эстафетный бег (совершенствование техники постановки рук и ног при эстафетном беге).	1
98	8	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Лёгкая атлетика: эстафетный бег (совершенствование техники передачи эстафетной палочки).	1
99	9	Роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Лёгкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции (совершенствование техники постановки рук и ног при беге на средние и длинные дистанции).	1
100	10	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержания репродуктивной функции. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Лёгкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции (совершенствование техники выполнения бега на длинные дистанции).	1
101	11	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Лёгкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции	1
102	12	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств и способностей. Лёгкая атлетика: кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования (совершенствование техники постановки рук и ног при кроссовом беге)	1
103	13	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Лёгкая атлетика: прыжки в длину и в высоту с разбега (совершенствование техники постановки рук и ног при прыжках в длину и высоту с разбега).	1
104	14	Полоса препятствий. Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Лёгкая атлетика: метание малого мяча на дальность (совершенствование техники постановки рук и ног при метании гранаты на дальность).	1
105	15	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Комплексы упражнений из адаптивной физической культуры. Лёгкая атлетика: метание гранаты на дальность.	1

## **6. Система оценки планируемых результатов: критерии оценивания по каждому виду деятельности**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

### **По основам знаний**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

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

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

### **Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры учащимся СМГ**

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестовываются по результатам выполнения требований учебных программ по СМГ.

Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

### 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.

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся 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 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
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	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив			
---	--	--	--

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – 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	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

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

*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.

### 7. Программное и учебно-методическое обеспечение ФК ГОСа

Учебная дисциплина	Класс	Программа, выходные данные	Количество часов в неделю, общее количество часов	Базовый учебник с выходными данными
Физическая культура	10-11	Автор: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение», 2011	10 кл – 3/105 11 кл – 3/105	Физическая культура 10 – 11 классы Учебник для общеобразовательных

				школ под редакцией В.И. Ляха Москва «Просвящение»2011 г Электронная версия учебника
Учебно- методическое обеспечение (литература учителя с выходными данными)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Настольная книга учителя физкультуры./ Авт-сост. Н32 Г.И. Погодаев. Предисл. В.В. Кузина. Н.Д. Никандрова. – 2-е изд. Перераб и доп – М.: Физкультура и спорт. 2011.</li> <li>2. Лёгкая атлетика. Под общей редакцией П.Л. Лимаря. Издательство «Физкультура и спорт».2012.</li> <li>3. Гимнастика. В.Д. Палыгина. Изательство «Просвящение». 2012</li> <li>4. Лыжная подготовка. Под общей редакцией В.Д.Евстрагова. Г.Б. Чукаргина. Б.И. Сергеева. Москва «Физкультура и спорт». 2013.</li> <li>5. Спортивные и подвижные игры. Э. К. Ахмеров, Э.И. Бобрович, Е.М.Геллер, В.А. Кудряшов. Москва «Физкультура и спорт». 2012.</li> <li>6. Организация судейства соревнований по лёгкой атлетике/ Сост. В.И. Лахов. Издательство «Физкультура и спорт». 2013.</li> <li>7. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателя / С.Г. Арзуманов. – Ростов н/Д : Феникс, 2011.</li> <li>8. Поурочные разработки по физкультуре : 10-11 классы. / В.И. Коваленко. – М.: ВАКО, 2013.</li> <li>9. Физкультура. 5 – 11 классы : календарно – тематическое планирование по трёх часовой программе / авт.-сост. В.И.Виненко. – Волгоград : Учитель, 2013</li> <li>10. Электронная версия учебника</li> </ol>			
Дидактическое обеспечение с выходными данными				

### Условия реализации рабочей программы

№ п/п	Перечень условий	Содержание
1	Материально-технические	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Настольная книга учителя физкультуры./ Авт-сост. Н32 Г.И. Погодаев. Предисл. В.В. Кузина. Н.Д. Никандрова. – 2-е изд. Перераб и доп – М.: Физкультура и спорт. 2011.</li> <li>2. Лёгкая атлетика. Под общей редакцией П.Л. Лимаря. Издательство «Физкультура и спорт».2011.</li> <li>3. Гимнастика. В.Д. Палыгина. Изательство «Просвящение». 2012</li> <li>4. Лыжная подготовка. Под общей редакцией В.Д.Евстрагова. Г.Б. Чукаргина. Б.И. Сергеева. Москва «Физкультура и спорт». 2013.</li> <li>5. Спортивные и подвижные игры. Э. К. Ахмеров, Э.И. Бобрович, Е.М.Геллер, В.А. Кудряшов. Москва «Физкультура и спорт». 2013.</li> <li>6. Организация судейства соревнований по лёгкой атлетике/ Сост. В.И. Лахов. Издательство «Физкультура и спорт». 2011.</li> <li>7. . Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателя / С.Г. Арзуманов. – Ростов н/Д : Феникс, 2012.</li> <li>8. Поурочные разработки по физкультуре : 5 – 9 классы. / В.И. Коваленко. – М.: ВАКО, 2010.</li> <li>9. Физкультура. 5 – 11 классы : календарно – тематическое планирование по трёх часовой программе / авт.-сост. В.И.Виненко. – Волгоград : Учитель, 2013.</li> <li>10. Электронная версия учебника</li> </ol>

2	Информационно-образовательные	Гимнастическая стенка (4); гимнастические скамейки (6); баскетбольные щиты (2); волейбольные стойки (2); волейбольная сетка (1); гимнастические маты (20); гимнастический козёл (1); гимнастический мост (2); гандбольные ворота (2); канат (2); баскетбольные мячи (13); волейбольные мячи (15); набивные мячи 1кг (10), 2 кг (10), 4 кг (10); гантели 10 кг (4); гири 16 кг (1); футбольные мячи (8); скакалки (12); обручи (10); гимнастические палки (15); мячи для метания 150 гр (10); теннисные мячи (10); гранаты 300гр (9), 500 гр (3), 700 гр (4); стойки для прыжков в высоту (2), планка для прыжков в высоту (1; гимнастическое бревно (1); перекладина навесная (4).
---	-------------------------------	--

## 8. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Приложение №1

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№п/п	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Питание и питьевой режим	7,33,59,85
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	12,38,64,90
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	18,44,70,96
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	8,34,60,86
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений	13,39,65,91
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	24,51,76,102
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»	14,40,66,92
9.	Приглашение в Олимпийский мир	25,52,77
10	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты	2,27,54,80
11	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	15,41,67,93
12	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	11,37,63,89
13	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека	22,48,74,100
14	Что лежит в основе отказа от вредных привычек	19,45,71,97
15	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода	26,53,78
16	Современные системы физических упражнений	21,47,73,99
17	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению	10,36,62,88

18	Порядок составления комплекса утренней гимнастики	3,29,55,81
19	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, скорости, выносливости, гибкости	17,43,69,95
20	Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему	4,30,56,82
21	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	16,42,68,94
22	Двигательный режим	5,31,57,83
23	Основные формы занятий физической культурой	9,35,61,87
24	Звезды советского и российского спорта	23,50,75,101
25	Поведение в экстремальных ситуациях	20,46,72,98
26	Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС	6,32,58,84

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Выполнение домашнего задания предусмотрено для всех учащихся, а также перенесших определенное заболевание и имеющих ограничение на выполнение упражнений. Домашнее задание может охватывать сразу несколько уроков.

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,28,49,79
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	3,29,78,80
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	13,30,87
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	14,31,82
5.	Упражнения на снятие усталости	2,48,55,65,83,95,100
6.	Равномерный бег, ускорения	5,10,84,96,99
7.	Прыжки со скакалкой	8,45,56,77,85,98
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	4,50,76,86,101
9.	Специальные дыхательные упражнения	6,51,74,87,102
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	21,46,75,88
11.	Броски легких предметов на дальность и цель	7,9,89,97
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	32,37,47
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	15,23,38
14.	Приседания на одной ноге	33,39,66
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,40,67
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20,41,68
17.	Акробатические упражнения	35,42
18.	Скользкий шаг без палок и с палками	52,61,69
19.	Подъемы и спуски с небольших склонов	53,62,70
20.	Передвижение на лыжах до 5 км	57,60,63,71
21.	Комплекс упражнений на развитие силы	36,43,58,72

22.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	54,59,64,73
23.	Ловля и передача мяча на месте	11,90
24.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	12,91
26.	Упражнения на развитие реакции	16,24,44,92
27.	Упражнения на развитие быстроты	17,25,93
28.	Упражнения на развитие ловкости	18,26,94
29.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	19,22,27

Приложение №3

Нормативы		Мал./дев.	9 класс			10 класс			11 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30 м (сек.)	м	4,5	5,0	5,5							
	д	4,9	5,6	6,0							
Бег 60 м (сек.)	м	8,3	9,2	10,0							
	д	9,4	10,0	10,5							
Бег 100 м (сек.)	м	17,5	18,5	19,5	17,0	18,0	19,0	16,5	17,5	18,5	
	д	17,5	18,5	19,5	16,5	17,5	18,5	16,0	17,0	18,0	
Бег 1000 м (мин,сек.) ("+ - без учета времени)	м										
	д										
Бег 2000 м (мин-сек.)	м										
	д	11,30	12,30	13,30	11,00	11,30	12,30	10,00	10,40	12,00	
Бег 3000 м (мин-сек.)	м	15,00	15,30	16,30	14,30	15,00	15,30	14,00	14,30	15,00	
	д										
Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	7,7	8,4	8,6	7,3	8,0	8,2				
	д	8,5	9,3	9,7	8,4	9,3	9,7				
Челночный бег 3х20 м (сек.)	м	14,5	15,0	16,0							
	д	15,0	15,5	17,0							
Челночный бег 5х20 м (сек.)	м				20,2	21,3	25,0				
	д				21,5	22,5	26,0				
0 Челночный бег 10х10 м (сек.)	м							27,0	28,0	30,0	
1 Прыжок в длину с места (см)	м	210	200	190	220	210	200	240	225	210	
	д	190	180	170	200	190	180	210	200	190	
2 Прыжок в длину с разбега (м)	м	4,00	3,80	3,60	4,20	4,00	3,80	4,30	4,10	3,90	
	д	3,70	3,50	3,30	3,90	4,10	4,30	4,00	4,20	4,40	
Прыжок в	м	120	115	110	125	120	115	130	125	120	

3	высоту, способом "Перешагивания" (см)	д	110	105	100	115	110	105	120	115	110
4	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	140	130	120	150	140	130	160	150	140
		д	150	140	130	160	150	140	170	160	150
5	Отжимания (кол-во раз)	м	28	24	20	30	26	22	32	28	25
		д	22	19	16	24	20	17	26	23	20
6	Подтягивания (кол-во раз)	м	12	10	8	14	12	10	16	14	12
7	Метание т/м (м)	м	40	35	32						
		д	35	32	30						
8	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м	14	12	10	15	13	11	16	14	12
		д	11	9	7	12	10	8	13	11	9
9	Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)	м				28	23	18	30	25	20
		д				23	18	15	25	20	16
10	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м									
		д									
11	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	40	37	35	42	40	37	45	42	40
		д	45	42	40	47	45	42	50	47	45
12	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	16	13	10	18	16	13	20	18	15
		д	19	16	13	21	18	15	23	20	17
13	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	13	11	9	14	12	10	15	13	11
		д	14	12	10	15	13	11	16	14	12
14	Приседания (кол-во раз/мин)	м	54	52	50	56	54	52	58	55	52
		д	52	50	48	54	52	50	56	53	50

5	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол- во раз)	м	12	10	8	14	12	10	15	13	11
		д	11	9	7	13	11	9	14	12	10

**Таблица**  
**уровней и оценки результатов челночного бега 4х9 м (сек.)**  
**ДЕВОЧЕК**

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	14,4 и ниже	14,3-13,3	13,2-12,6	12,5-12,2	12,1 и выше
8	14,0 -«-	13,9-13,0	12,9-12,2	12,1-11,9	11,8 -«-
9	13,5 -«-	13,4-12,6	12,5-11,6	11,5-11,2	11,1 -«-
10	13,2 -«-	13,1-12,2	12,1-11,4	11,3-10,9	10,8 -«-
11	12,6 -«-	12,5-11,6	11,5-10,9	10,8-10,6	10,5 -«-
12	12,2 - « -	12,1-11,4	11,3-10,8	10,7-10,5	10,4 -«-
13	11,9 -«-	11,8-11,2	11,1-10,6	10,5-10,3	10,2-«-
14	12,0 -«-	11,9-11,3	11,2-10,6	10,5-10,2	10,1 -«-
15	11,8 -«-	11,7-11,1	11,0-10,7	10,6-10,1	10,0 -«-
16	11,8 -«-	11,7-11,0	10,9-10,5	10,4-10,2	10,1 -«-
17	11,7-«-	11,6-10,9	10,8-10,4	10,3-10,1	10,0 -«-

**МАЛЬЧИКОВ**

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	14,1 и ниже	14,0-13,1	13,0-12,5	12,4-11,6	11,5и выше
8	13,7 -«-	13,6-12,4	12,3-11,9	11,8-11,2	11,1 -«-
9	13,4 -«-	13,3-12,1	12,0-11,6	11,5-11,0	10,9 - «-
10	12,8 -«-	12,7-11,7	11,6-11,1	11,0-10,4	10,3 -«-
11	12,3 -«-	12,2-11,3	11,2-10,7	10,6-10,1	10,0 -«-
12	11,5 - « -	11,4-10,8	10,7-10,4	10,3-9,9	9,8 -«-
13	11,1 -«-	11,0-10,4	10,3-10,1	10,0-9,6	9,5 - « -
14	10,8 -«-	10,7-10,1	10,0-9,7	9,6-9,2	9,1 - « -
15	10,5 -«-	10,4- 9,9	9,8-9,5	9,4-9,1	9,0 -«-
16	10,2 -«-	10,1-9,6	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -
17	10,2 -«-	10,1-9,6	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -

**Таблица**  
**уровней и оценки результатов прыжка в длину с места (см)**

**ДЕВОЧЕК**

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	105 и ниже	106-116	117-132	133-141	142 и выше
8	105 -«-	106-119	120-140	141-154	155 -«-
9	113 -«-	114-127	128-144	145-156	157-«-
10	117 -«-	118-129	130-148	149-160	161 -«-
11	125 -«-	126-138	139-159	160-172	173 -«-
12	136 - «-	137-151	152-174	175-189	190 -«-
13	143 -«-	144-158	159-175	176-190	191 -«-
14	143 -«-	144-156	157-179	180-198	199-«-
15	146 - « -	147-162	163-187	188-203	204 -«-
16	147 -«-	148-160	161-181	182-193	194-«-
17	142 -«-	143-156	157-177	178-191	192 -«-

**МАЛЬЧИКОВ**

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	114 и ниже	115-126	127-145	146-157	158 и выше
8	118 -«-	119-132	133-153	154-167	168-«-
9	117 -«-	118-131	132-153	153-166	167-«-
10	125 -«-	126-137	138-158	159-170	171 -«-
11	144 -«-	145-158	159-179	180-193	194 -«-
12	160-«-	161-171	172-192	193-203	204 -« -
13	164-«-	165-176	177-195	196-207	208 -« -
14	175 -«-	176-189	190-210	211-224	225 - «-
15	172-«-	173-189	190-216	217-233	234 - « -
16	177 -«-	178-195	196-224	225-242	243 - « -
17	198-«-	199-213	214-238	239-266	267 -« -

**Таблица**  
**уровней и оценки результатов подтягивания (раз)**  
**(Мальчики - из виса на высокой перекладине)**  
**(Девочки - из виса лежа на низкой перекладине)**  
**ДЕВОЧЕК**

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	6 и ниже	7-9	10-14	15-17	18 и выше
8	5 -«-	6-9	10-16	17-20	21 -«-
9	7 -«-	8-10	11-17	18-20	21 - «-
10	9-«-	10-12	13-17	18-20	21 -«-
11	9 -«-	10-12	13-19	20-22	23 -«-
12	8-«-	9-13	14-18	19-22	23 -«-
13	9-«-	10-14	15-18	19-21	22 - «-
14	3 -«-	4-8	7-11	12-15	16-«-
15	2-«-	3-7	8-14	15-18	19 -«-
16	3 -«-	4-8	9-15	16-19	20 -« -
17	4-«-	5-9	10-16	17-21	22 -« -

**МАЛЬЧИКОВ**

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	0	1	2-4	5-6	7 и выше
8	0	1-2	3-5	6-7	8-«-
9	0	1-2	3-5	6-7	8-«-
10	0	1-2	3-6	7-8	9 -«-
11	0	1-2	3-5	6-8	9 -«-
12	0	1-3	4-5	6-8	9-«-
13	1и ниже	2-3	4-6	7-9	10 - « -
14	0	1-3	4-6	7-10	11 - « -
15	1и ниже	2-3	4-8	9-12	13-«-
16	1 -«-	2-4	5-9	10-13	14 -« -
17	2-«-	3-5	6-10	11-15	16-«-

**Таблица  
уровней и оценки результатов поднимания туловища  
за 1 мин. (раз)**

**ДЕВОЧЕК**

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	19 и ниже	20-24	25-29	30-33	34 и выше
8	22 -«-	23-29	30-32	33-37	38 -«-
9	24 -«-	25-30	31-34	35-38	39- «-
10	25 - «-	26-31	32-34	35-39	40 -«-
11	26 -«-	27-32	33-36	37-41	42 -«-
12	28 - «-	29-35	36-39	40-44	45 -«-
13	29 -«-	30-37	38-41	42-45	46 - «-
14	30 -«-	31-38	39-41	42-46	47 -«-
15	29 -«-	30-36	37-40	41-47	48 -«-
16	29 -«-	30-35	36-39	40-44	45 - « -
17	30 -«-	31-36	37-40	41-44	45 - «-

**МАЛЬЧИКОВ**

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	19 и ниже	20-25	26-30	31-35	36 и выше
8	22 -«-	23-29	30-34	35-39	40 -« -
9	23 -« -	24-30	31-34	35-40	41- «-
10	27 -«-	28-33	34-39	40-44	45 - «-
11	28 -«-	29-35	36-39	40-46	47 -«-
12	31-«-	32-38	39-43	44-49	50 - « -
13	33 -«-	34-40	41-45	46-52	53 - « -
14	36 - « -	37-43	44-48	49-55	56 -« -
15	35 - « -	36-43	44-49	50-56	57 -«-
16	36 -«-	37-43	44-47	48-55	56 -«-
17	35 -«-	36-44	45-50	51-57	58 - «-

**Таблица**  
**уровней и оценки результатов наклонов вперед из положения сидя(см)**

**ДЕВОЧЕК**

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	2,0 и ниже	2,5-4,5	5,0-9,5	10,0-12,0	12,5 и выше
8	1,0 -«-	1,5-4,5	5,0-8,5	9,0-11,0	11,5 -«-
9	-0,5 -«-	0-4,5	5,0-9,5	10,0-13,5	14,0-«-
10	2,0 - «-	2,5-7,0	7,5-9,5	10,0-14,5	15,0 -«-
11	2,0 -«-	2,5-7,0	7,5-12,0	12,5-16,0	16,5-«-
12	4,5 - «-	5,0-8,0	8,5-12,0	12,5-17,5	18,0 -«-
13	4,5 - « -	5,0-8,0	8,5-12,0	12,5-17,5	18,0 - «-
14	6,0 -«-	6,5-11,0	11,5-14,5	15,0-20,0	20,5 - «-
15	4,5 -«-	5,0-12,0	12,5-16,0	16,5-20,0	20,5 -«-
16	7,0 -«-	7,5-13,0	13,5-17,0	17,5-23,0	23,5 - «-
17	6,5 - « -	7,0-12,5	13,0-17,0	17,5-20,0	20,5 - «-

**МАЛЬЧИКОВ**

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	1,0 и ниже	1,5-2,5	3,0-6,5	7,0-10,0	10,5 и выше
8	0-«-	0,5-2,5	3,0-5,5	6,0-8,5	9,0 -« -
9	-2,5 - «-	-2,0-2,5	3,0-5,0	5,5-9,0	9,5 - « -
10	-4,5 -« -	-4,0-1,5	2,0-4,5	5,0-8,5	9,0 - «-
11	-3,0 - « -	-2,5-2,0	2,5-4,0	4,5-8,5	9,0 -«-
12	-1,5-«-	-1,0-2,0	2,5-4,5	5,0-9,0	9,5 - « -
13	0-«-	0,5-3,0	3,5-6,5	7,0-9,5	10,0-«-
14	-1,0-«-	1,5-4,0	4,5-9,0	9,5-13,5	14,0 - « -
15	-0,5 -«-	0-4,5	5,0-9,0	9,5-14,0	14,5 - « -
16	1,5-«-	2,0-4,5	5,0-9,0	9,5-14,5	15,0 - « -
17	2,5 - « -	3,0-7,0	7,5-11,0	11,5-17,5	18,0 - « -

Таблица уровней и оценки результатов бега на 30 м (сек.)

**ДЕВОЧЕК**

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	8,5 и ниже	8,6-7,6	7,5-6,9	6,8-5,8	5,7 и выше
8	7,6 -«-	7,5-7,1	7,0-6,0	5,9-5,5	5,4 -«-
9	6,8 -«-	6,7-6,4	6,3-5,6	5,5-5,2	5,1-«-
10	6,8 - « -	6,7-6,3	6,2-5,3	5,2-4,8	4,7 -«-
11	6,9 -«-	6,8-6,4	6,3-5,4	5,3-4,9	4,8 - « -
12	6,6 - «-	6,5-6,2	6,1-5,5	5,4-5,2	5,1 -«-
13	7,0 - « -	6,9-6,5	6,4-5,5	5,4-5,0	4,9 - « -
14	6,7 -«-	6,6-6,3	6,2-5,5	5,4-5,1	5,0 - « -
15	6,6 - « -	6,5-6,1	6,0-5,1	5,0-4,6	4,5 -«-
16	6,4 -«-	6,3-6,0	5,9-5,2	5,1-4,8	4,7 - « -
17	6,7 -«-	6,6-6,2	6,1-5,2	5,1-4,7	4,6 - « -

**МАЛЬЧИКОВ**

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	8,4 и ниже	8,3-7,4	7,3-6,8	6,7-5,8	5,7 и выше
8	8,1 - « -	8,0-7,3	7,2-6,7	6,6-5,7	5,6 - « -
9	6,7 - « -	6,6-6,2	6,1-5,3	5,2-4,8	4,7 - «-
10	6,6 - « -	6,5-6,1	6,0-5,2	5,1-4,7	4,6 - « -
11	6,7 -«-	6,6-6,1	6,0-5,0	4,9-4,4	4,3 -«-
12	6,5 - « -	6,4-6,0	5,9-5,1	5,0-4,6	4,5 - « -
13	6,2 - « -	6,1-5,8	5,7-5,1	5,0-4,7	4,6 - « -
14	6,0 - « -	5,9-5,6	5,5-4,9	4,8-4,5	4,4 - «-
15	5,8 - « -	5,7-5,3	5,2-4,4	4,3-3,9	3,8 - « -
16	5,5 - « -	5,5-5,1	5,0-4,2	4,1-3,8	3,7 - « -
17	6,1 - « -	6,0-5,4	5,3-4,1	4,0-3,7	3,6 - « -

**ТАБЛИЦА УРОВНЕЙ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ БРОСКА НАБИВНОГО МЯЧА  
ВЕСОМ 1 кг ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ (см)**

**Девочек**

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	97 и менее	98-120	121-207	208-231 2С	52 и более
8	127 -»~	128-157	158-217	218-247	248 -»-
9	147 -»-	148-176	177-234	235-263	264-»-
10	156-»-	147-214	215-302	303-361	362-»-
11	281 -»-	282-313	314-361	362-394	395-»-
12	371 -»-	372-397	398-441	442-467	468-»-
13	441 -»-	442-460	461-528	529-548	549-»-
14	489 -»-	490-507	508-567	568-583	584-»-
15	464 -»—	465-498	499-576	577-610	611 -»-
16	457	458-494	495-588	589-626	627
17	420 —*-	421-485	486-556	557-621	622 -»-

**МАЛЬЧИКОВ**

7	129 и мене	130-158	159-215	216-243	244 и более
8	146 -»-	147-185	186-265	266-304	305-»-
9	141 „	142-188	189-275	276-323	324 -»-
10	184 „„„	185-229	230-324	325-399	400 -»-
11	289-»-	290-321	322-376	377-408	409-»-
12	430-»-	431-459	460-508	509-538	539-»-
13	445-»-	446-489	490-540	541-584	585-»-
14	493-»-	494-514	515-589	590-621	622 -»-
15	487 -»-	488-522	523-600	601-635	636-»-
16	489 -»-	490-581	582-766	767-859	860-»-
17	538-»-	539-617	613-845	846-923	924-»-

## Лист коррекции

Уроки, которые требуют коррекции				Уроки, содержащие коррекцию		Отметка о выполнении
Дата, класс	№ урока по КТП	Тема урока	Причина коррекции	Дата	Форма коррекции <i>Варианты: Объединение тем (указать с какой, № урока); домашнее изучение с последующей контрольной работой; организация он-лайн урока; другое</i>	