

Комитет по образованию Санкт – Петербурга
Администрация Приморского района Санкт – Петербурга
ГБОУ школа № 634 с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района
Санкт – Петербурга
Протокол от «31» августа 2022г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом и.о. директора
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района
Санкт – Петербурга
от «01» сентября 2022 г. № 225
_____М.А. Кожевникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 10 класса
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Сайпушева Надежда Федоровна
учитель высшей квалификационной категории

Санкт – Петербург
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СТАРШЕЙ ШКОЛЫ.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 10-х классов разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.05.2012 №413), является приложением к Основной образовательной программе ООО школы №634 (с последними изменениями), утвержденной приказом директора от 25.05.2022 №170 разработана на основе авторской рабочей программы по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1 – 11 классы» (М.: Просвещение).

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Настоящая рабочая программа предусматривает, при необходимости, возможность освоения учебного предмета «физическая культура» с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Задачи обучения учащихся направлены:

- на укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактику плоскостопия; содействию гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- на требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- на концепции духовно - нравственно развития и воспитания личности гражданина;
- на Законе РФ «Об образовании»;
- на Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- на стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- на примерной программе начального общего образования;
- на приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

На курс «Физическая культура» в 10-х классах отводится 102 часа, по 3 часа в неделю.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В начале, в течении, в конце учебного года учащиеся сдают 10 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии и поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		8	9	10	11
1	Базовая часть	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Волейбол	24	24	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	20	20	20	20
1.5	Кроссовая подготовка	16	16	16	16
2	Вариативная часть	24	24	24	24
2.1	Баскетбол	24	24	24	24
	ИТОГО:	102	102	102	102

основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост, стойки на голове, руках (с помощью и без).

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор

присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок в виде перепрыгивания гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: набивного мяча (1 или 2 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча (150 гр) на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег различными способами: на скорость, выносливость. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; игра в футбол.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; игра в баскетбол.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; игра в волейбол.

Базовая часть:

Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы
- социально-психологические основы
- биохимия бега, прыжков, метания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля

Легкоатлетические упражнения:

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе
- бег на выносливость
- упражнения на развитие выносливости

Спортивные игры:

- освоение игры в волейбол
- Освоение игры в баскетбол.

ПЕРЕЧЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИЧЕСКИХ, КОНТРОЛЬНЫХ И ДРУГИХ ВИДОВ РАБОТ

В начале, в течении и в конце учебного года учащиеся сдают 10 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических

способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

- **Бег 1000 м (юноши, девушки).** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.
- **Бег 1500; 2000м (юноши, девушки).** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.
- **Бег 100м (юноши, девушки).** Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
- **Подтягивание на перекладине (юноши).** Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 секунд видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.
- **Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки).** Исходное положение – упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.
- **Подъем туловища из положения «лежа на спине» (юноши, девушки).** Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.
- **Прыжок в длину с места (юноши, девушки).** Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.
- **Прыжок в длину с разбега (юноши, девушки).** Выполняется с разбега, любым из способов, отталкиванием от стартовой линии. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

- **Наклон вперед из положения «стоя» (юноши, девушки).** От скамьи обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, стоя на скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.
- **Прыжки через скакалку (юноши, девушки).** Выполняется на месте. Фиксируется количество выполненных повторов за 1 минуту.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. **Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

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

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

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти либо полугодия с учётом общих оценок по разделам программы. При этом

преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

- знания;
- техника владения двигательными умениями и навыками;
- владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- уровень физической подготовленности учащихся.

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»
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

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.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным	Исходный показатель соответствует среднему уровню	Исходный показатель соответствует низкому уровню	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет

минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	подготовленность и и достаточному темпу прироста.	подготовленность и и незначительному приросту.	темпа роста показателей физической подготовленности.
--	---	--	--

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

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССОВ

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	10 и б	9-6	5 и м	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	-	-	-	16 и б	15-9	8 и м
Отжимания (кол-во раз)	17	12	7	16	12	9
Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз/30 сек)	25 и б	24-14	13 и м	19 и б	18-12	11 и м
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	120 и б	119-101	100 и м	125 и б	124-109	110 и м
Прыжок в длину с места, см	200 и б	199-161	160 и м	180 и б	179-145	144 и м
Челночный бег 3 по 10	7,6 и м	7,7-8,3	8,4 и б	8,0 и м	8,1-8,7	8,8 и б
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	13	8	6	16	9	7
Бег 100 м с высокого старта,	13,5 и м	13,6-14,4	14,3 и б	17,0	17,1-17,9	18,0 и б

с						
Бег 2000 м Д Бег 3000с Ю	13,5 и м	14,50- 15,49	15,50 и б	10,3 и м	10,31- 12,29	12,30 и б

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1 – 11 классы: учеб. изд. Для учителей общеобразовательных учреждений. 8 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2014.
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. – 10 класс. – М.: ВАКО, 2015. – 272 с.
4. Попова Е.В., Старолавникова О.В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт – Петербурга: методические рекомендации / под общ. ред. Е.В. Поповой . – Спб.: СПб АППО, 2012. – 182 с.
5. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс / Сост. А.Ю.Патрикеев. – М.: ВАКО, 2014. – 64 с.
6. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 10-11 классы / Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. – М.: ВАКО, 2011. – 48 с.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. номер 329-03 (ред. От 21.04.11г.);
8. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. номер 751.
9. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. номер 1312 (ред. От 30.08.2010 г.).
10. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. номер 1235.
11. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. номер 1101-р.
12. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. номер 06-499.
13. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. номер 163-р.

№	Раздел программы	Часть	Тип урока	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	оборудование	Планируемые сроки	Дата проведения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА										
1	Спринтерский бег	1	вводный	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Старты из различных положений. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100м	текущий	Спортивный стадион	1 неделя		
2-3		2	комплексный	Стартовый разгон. Финиширование. Бег 30м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100м	текущий	Спортивный стадион	1 неделя		
4		1	учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Основы	Уметь: бегать с максимальной скоростью	оц	Спортивный стадион	2 неделя		

				теоретических знаний.	100м					
5-6	Прыжок в длину	2	комплексный	Прыжок в длину с разбега, с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	текущий	Спортивный стадион	2 неделя		
7		1	учетный	Прыжок в длину на результат. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	оц	Спортивный стадион	3 неделя		
8	Метание мяча	1	комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. СБУ. Челночный бег. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Уметь : метать мяч на дальность с разбега	текущий	Спортивный стадион	3 неделя		
9		1	комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. СБУ. Челночный бег. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь : метать мяч на дальность с разбега	текущий	Спортивный стадион	3 неделя		

10		1	учетный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. СБУ. Челночный бег. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь :метать мяч на дальность с разбега	оц	Спортивный стадион	4 неделя		
Кроссовая подготовка										
11-12	Равномерный бег	2	комплексный	Бег 15-23 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие выносливости. Инструктаж по Т.Б. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин	текущий	Спортивный стадион	4 неделя		
13		1	комплексный	Бег 15-23 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин	текущий	Спортивный стадион	5 неделя		
14-15		2	комплексный	Бег 15-23 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин	текущий	Спортивный стадион	5 неделя		
16		1	комплексный	Бег 15-23 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин	текущий	Спортивный стадион	6 неделя		
17		1	комплексный	Бег 15-23 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20	текущий	Спортивный стадион	6 неделя		

					мин					
18		1	учетный	Бег (3000 м). Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин	оц	Спортивный стадион	6 неделя		
Гимнастика										
19	Висы. Строевые упражнения	1	комплексный	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	текущий	Спортивный зал	7 неделя		
20		1	совершенствование	Повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	текущий	Спортивный зал	7 неделя		
21		1	совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ. Висы. Подтягивания. Развитие силы. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	текущий	Спортивный зал	7 неделя		

2 2		1	совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ. Висы. Подтягивания. Развитие силы. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	текущий	Спортивный зал	8 неделя		
2 3- 2 4		2	совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивания. Развитие силы. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	оц	Спортивный зал	8 неделя		
2 5- 2 6	Акробатические упражнения	2	комплексный	Длинный кувырок. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять комбинацию из 5-6 акробатических элементов	текущий	Спортивный зал, гимнаматы	9 неделя		
2 7- 2 9		3	совершенство	Длинный кувырок. Стойка на руках и голове, кувырок вперед. Кувырок назад из стойки на руках. Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять комбинацию из 5-6 акробатических элементов	текущий	Спортивный зал, гимнаматы	9-10 неделя		

30		1	совершенство	Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять комбинацию из 5-6 акробатических элементов	текущий	Спортивный зал, гимнастические маты	10 недель		
31-32	Опорный прыжок, лазание по канату	2	комплексный	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату в два приема без помощи рук. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять опорный прыжок	текущий	Спортивный зал, гимнастические маты, козел	11 недель		
33-35		3	совершенство	Опорный прыжок различными способами. Лазание по канату в два приема. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять опорный прыжок	текущий	Спортивный зал, гимнастические маты, козел	11-12 недель		
36		1	комплексный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять опорный прыжок	учетный	Спортивный зал, гимнастические маты, козел	12 недель		
Спортивные игры										

3 7	Волейбол	1	комплексный	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками сверху, снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь:выполнять тактические – технические действия в игре	текущий	Спортивный зал,мячи	13 неделя		
3 8- 3 9		2	комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками сверху, снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь:выполнять тактические – технические действия в игре	текущий	Спортивный зал,мячи	13неделя		
4 0- 4 2		3	совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками сверху, снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных	Уметь:выполнять тактические – технические действия в игре	Оц-прием и передача мяча сверху	Спортивный зал,мячи	14 неделя		

				способностей. Основы теоретических знаний.						
4 3- 4 7		5	совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять тактические – технические действия в игре	текущий	Спортивный зал, мячи	15-16 неделя		
4 8- 5 1		4	совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы	Уметь: выполнять тактические – технические действия в игре	Оц-прием мяча снизу	Спортивный зал, мячи	16 -17 неделя		

				теоретических знаний.						
5 2- 5 3		2	комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь:выполнять тактические – технические действия в игре	текущий	Спортивный зал,мячи	18 неделя		
5 4- 5 7		4	совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу,сверху. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Уметь:выполнять тактические – технические действия в игре	Оц-подача мяча	Спортивный зал,мячи	18-19 неделя		

				Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.						
5 8- 5 9		2	совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя раками снизу, сверху. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь:выполнять тактические – технические действия в игре	текущий	Спортивный зал,мячи	20неделя		
6 0	Баскетбол	1	комплексный	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте, в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от головы. Быстрый прорыв (2 X 1; 2 X 3; 3 X 2). Развитие скоростных качеств. Основы	Уметь:выполнять тактические – технические действия в игре	текущий	Спортивный зал,мячи	20 неделя		

				теоретических знаний.						
6 1- 6 3		3	совершенство	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте, в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от головы. Быстрый прорыв (2 X 1; 2 X 3; 3 X 2). Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь:выполнять тактические – технические действия в игре	текущий	Спортивный зал,мячи	21 неделя		
6 4		1	комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте, в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от головы. Быстрый прорыв (2 X 1; 2 X 3; 3 X 2). Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь:выполнять тактические – технические действия в игре	Оц-техники ведения мяча	Спортивный зал,мячи	22 неделя		

6 5		1	совершенство вание	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от головы со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 X 1 X 2) Основы теоретических знаний.	Уметь:выполнять тактические – технические действия в игре	текущий	Спортивный зал,мячи	22 неделя		
6 6		1	совершенство вание	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте, в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от головы. Быстрый прорыв (2 X 1; 2 X 3; 3 X 2). Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь:выполнять тактические – технические действия в игре	текущий	Спортивный зал,мячи	22 неделя		
6 7- 6 9		3	комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от головы со средней дистанции с сопротивлением. Зонная	Уметь:выполнять тактические – технические действия в игре	Оц-техники передач мяча	Спортивный зал,мячи	23неделя		

				защита (2 X 1 X 2). Основы теоретических знаний.						
7 0- 7 2		3	совершенство нствова ние	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от головы со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 X 1 X 2). Основы теоретических знаний.	Уметь:выполн ять тактические – технические действия в игре	текущий	Спортивный зал,мячи	24 неделя		
7 3- 7 5		3	комплек сный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи, ведение, броски мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание ,накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь:выполн ять тактические – технические действия в игре	Оц- техники броска мяча	Спортивный зал,мячи	25 неделя		

7 6- 7 8		3	комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи, ведение, броски мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять тактические – технические действия в игре	текущий	Спортивный зал, мячи	26 неделя		
7 9- 8 1		3	комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов, ведения, передач, бросков. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять тактические – технические действия в игре	текущий	Спортивный зал, мячи	27 неделя		
8 2- 8 4		3	комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов, ведения, передач, бросков. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение	Уметь: выполнять тактические – технические действия в игре	текущий	Спортивный зал, мячи	28 неделя		

				через заслон. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний.						
Кроссовая подготовка										
8 5	Равномерный бег	1	комплексный	Бег 15-23 мин. СБУ. ОРУ.. Эстафеты. Развитие выносливости. Инструктаж по Т.Б. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин.	текущий	Спортивный зал	29 неделя		
8 6- 8 7		2	комплексный	Бег 15-23 мин. СБУ. ОРУ.. Эстафеты. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин	текущий	Спортивный зал	29 неделя		
8 8- 9 0		3	комплексный	Бег 15-23 мин. СБУ. ОРУ.. Эстафеты. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин	текущий	Спортивный зал	30 неделя		
9 1		1	комплексный	Бег 15-20 мин. СБУ. ОРУ. Круговая тренировка. Эстафеты. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин	текущий	Спортивный зал	31 неделя		
9 2		1	комплексный	Бег (3000 м). Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном	оц	Спортивный стадион	31 неделя		

					темпе до 20 мин					
Легкая атлетика										
9 3	Спринтерский бег	1	комплексный	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Старты из различных положений. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100 м	текущий	Спортивный стадион	31 неделя		
9 4- 9 5		2	комплексный	Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 30м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100 м	текущий	Спортивный стадион	32 неделя		
9 6		1	учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100 м	оц	Спортивный стадион	32 неделя		
9 7- 9 8	Прыжок в длину	2	комплексный	Прыжок в длину с разбега, с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину	текущий	Спортивный стадион	33 неделя		

				Биохимические основы прыжков.						
9 9		1	учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь: прыгать в длину	оц	Спортивный стадион	33 неделя		
1 0 0	Метание мяча	1	комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	текущий	Спортивный стадион	34 неделя		
1 0 1- 1 0 2		2	комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	текущий	Спортивный стадион	34 неделя		