

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов разработана с учётом нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (в действующей редакции)
2. Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации №1089 от 05.03.2004г. (ред. от 23.06.2015)
3. Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования и науки № 1312 от 09.03.2004 г. в действующей редакции
4. Примерная программа среднего общего образования по предмету «Физкультура» для образовательных учреждений
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 253 от 31.03.2014г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 июня 2015 г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников».
5. Образовательная программа среднего общего образования МКОУ СОШ №10 р.п. Верхние Серги
6. Календарный учебный график МКОУ СОШ № 10 р.п. Верхние Серги
7. Учебный план среднего общего образования МКОУ СОШ № 10 р.п. Верхние Серги

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры

структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об

основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углублённую подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углублённом освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объёма часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

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

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

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное

осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5-9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчёта 3 часа в неделю.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
 - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
 - приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
 - приемы массажа и самомассажа;
 - занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
 - судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учётом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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. (в ред. Приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609)

Прикладная физическая подготовка

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

Требования к уровню подготовки выпускников

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;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Разделы | Количество часов | |
|------------------------------|------------------|------------|
| | 10 класс | 11 класс |
| Легкая атлетика | 12 | 12 |
| Спортивные игры | 14 | 14 |
| Гимнастика | 21 | 21 |
| Лыжи | 15 | 15 |
| Спортивные игры | 16 | 16 |
| Основы физической подготовки | 7 | 7 |
| Легкая атлетика | 17 | 17 |
| Элементы плавания | 3 | 3 |
| Итого | 105 | 105 |

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»

| | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Число | Наименование объектов и средств материально-технического дообеспечения |
|--|--|--|---|
| Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | | |
| 1. | Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007. – 140с 2.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012. – 128с. Дидактические карточки Образовательные программы Учебно-методические пособия и рекомендации | Ф К Д Д | Журнал “Физическая культура в школе” |
| Печатные пособия | | | |
| 2. | Таблицы (в соответствии с программой обучения) Схемы(в соответствии с программой обучения) | Д Д | |
| Технические средства обучения (ТСО) | | | |
| 4. | Музыкальный центр Мегафон | Д Д | |
| Экранно-звуковые пособия | | | |
| 5. | Аудиозаписи | Д | |
| Учебно-практическое оборудование | | | |
| 6. | Бревно напольное (3 м) Козел гимнастический Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м) Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные Палка гимнастическая Скакалка детская Мат гимнастический | П П П П П П К К К П | Акробатическая дорожка Дорожка разметочная резиновая для прыжков |

| | | | |
|----------------------------|---|---|--|
| | Коврики: гимнастические, массажные Кегли Обруч пластиковый детский Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки: разметочные с опорой; стартовые Лента финишная Рулетка измерительная Набор инструментов для подготовки прыжковых ям Лыжи детские (с креплениями и палками) Щит баскетбольный тренировочный Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами Сетка волейбольная Аптечка | К П К Д Д Д Д Д К П Д П К Д П | |
| Игры и игрушки | | | |
| 8. | Шахматы (с доской) Шашки (с доской) | П П | Стол для игры в настольный теннис Сетка и ракетки для игры в настольный теннис Футбол Контейнер с комплектом игрового инвентаря |
| Оборудование класса | | | |
| 9. | Шведская стенка | П | |

Д – демонстрационный экземпляр (не менее 1экземпляра на класс);

К – полный комплект (для каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на двух человек);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 человек)

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10 р.п. Верхние Серги

Рассмотрено
на заседании Ш М О
протокол №
от г.

Утверждено приказ №

от г.

Директор школы

_____ / Округина М.В./

Календарно-тематическое планирование по предмету

«Физическая культура»

для 10 -11 класса

Программу составил
Булатов Е.В
учитель физкультуры
первой квалификационной
категории

| № урока | Кол-во часов | Тема урока | Элементы содержания | Дата планируемая | Дата фактическая |
|------------------------------|--------------|---|---|------------------|------------------|
| ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 12 ч. | | | | | |
| 1 | 1 | Вводный урок. Техника безопасности на занятиях физической культуры. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Контрольное троеборье. Кросс. 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. | | |
| 2 | 1 | Высокий старт до 40 м. | Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Оценивание результатов в беге на 30м. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба. Высокий старт до 40 м. | | |
| 3 | 1 | Низкий старт. | Разучивание прыжков в длину с разбега. Низкий старт. Совершенствование низкого старта. Бег 5км. без учёта времени. Основы физической культуры и здорового образа жизни. | | |
| 4 | 1 | Прыжки в длину (ГТО) | Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оценивание результата в прыжках в длину с места(ГТО). | | |
| 5 | 1 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, передачи эстафеты. Эстафетный бег. Закрепление техники эстафетного бега с передачей палочки сверху. | | |
| 6 | 1 | Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетики. | Оценивание результатов в беге на 60м, 100м.(ГТО). Повторение техники передачи эстафеты изученным способом. Бег с 2-3 ускорениями до 80м. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетики. | | |
| 7 | 1 | Метание мяча с места (д) Метание мяча с разбега(м) 4-5 шагов | Оценивание техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метание мяча. Метание мяча с места и разбега. Футбол. | | |
| 8 | 1 | Метание мяча с 4-5 шагов в цель. Метание гранаты (ГТО). | Совершенствование техники метания гранаты на дальность, прыжков в длину с разбега. Бег с ускорениями. Метание мяча с 4-5 шагов в цель. | | |
| 9 | 1 | Бег в равномерном темпе до 10 мин | Оценивание результата в прыжках в длину с разбега. Бег с ускорениями. Барьерный бег. Бег в равномерном темпе до 10 мин | | |
| 10 | 1 | Бег в равномерном темпе до 15 мин | Оценивание результата в метании гранаты на дальность (ГТО). Бег с 2-3 ускорениями. Олимпийские игры древности и современности. Бег в равномерном в равномерном беге до 15 мин. | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|--|--|--|--|
| 11 | 1 | Бег в переменном темпе до 20 мин (д) Бег в равномерном темпе до 20 мин(м) | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Бег в переменном темпе до 20 мин (д). Бег в равномерном темпе до 20 мин(м). Преодоление полосы препятствий - 6-8 препятствий. Бег с 2-3 ускорениями. | | |
| 12 | 1 | Оценивание результата в беге на 2000м (ГТО). Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. | Оценивание результата в беге на 2000м (ГТО). Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. | | |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 14 ч | | | | | |
| 13 | 1 | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология в баскетболе | Техника безопасности в спортзале на уроках спортивных игр. Терминология в баскетболе. Баскетбол: ведение, перемещение, штрафные броски. Игра. Волейбол: Нападающий удар, блокирование. | | |
| 14 | 1 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением. Волейбол | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Баскетбол: совершенствование броска по кольцу в прыжке. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением. Волейбол: Нападающий удар. Игра в 3 приёма. | | |
| 15 | 1 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Волейбол. | Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Баскетбол: совершенствование действий двух нападающих против одного защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Волейбол: Нападающий удар. Игра в 3 приёма. | | |
| 16 | 1 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением. Волейбол. | Баскетбол: Тактика защиты и нападения. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением. Волейбол: Приём от сетки, от пола. Игра. Судейство. | | |
| 17 | 1 | Технические приёмы и тактические действия игры в баскетбол и волейбол. Действия игроков без мяча и с мячом. | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Технические приёмы и тактические действия игры в баскетбол и волейбол. Тренировка в подтягивании. | | |
| 18 | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | Технические приёмы и тактические действия игры в баскетбол и волейбол. Судейство. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | | |
| 19 | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения | Технические приёмы и тактические действия игры в баскетбол и волейбол. Судейство. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и | | |

| | | | | | |
|------------------------|---|---|---|--|--|
| | | мячом. | владения мячом. | | |
| 20 | 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. | Технические приёмы и тактические действия игры в баскетбол 4*4. Тренировка в подтягивании на перекладине. Знаменитые баскетболисты | | |
| 21 | 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. | Оценивание результата в подтягивании. Двухсторонняя игра в баскетбол. Основные этапы развития физической культуры в России. | | |
| 22 | 1 | Групповые тактические действия в нападении и защите. | Учебная игры в волейбол. Судейство. Знаменитые волейболисты. | | |
| 23 | 1 | Групповые тактические действия в нападении и защите. | Групповые тактические действия в нападении и защите. | | |
| 24 | 1 | Групповые тактические действия в нападении и защите. | Групповые тактические действия в нападении и защите. | | |
| 25 | 1 | Командные тактические действия в нападении и защите. | Командные тактические действия в нападении и защите.. | | |
| 26 | 1 | Командные тактические действия в нападении и защите. | Командные тактические действия в нападении и защите. | | |
| ГИМНАСТИКА 21 ч | | | | | |
| 27 | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические элементы. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические элементы. Оказание первой помощи. | | |
| 28 | 1 | Техника упражнения мост (д). Стойка длинный кувырок вперед (м). | Девочки -техника упражнения мост. Мальчики - стойка длинный кувырок вперед. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье см. (ГТО). | | |
| 29 | 1 | Разучивание акробатического соединения (д). Закрепление техники длинного кувырка (м). | Девочки: разучивание акробатического соединения. Мальчики: закрепление техники длинного кувырка. | | |
| 30 | 1 | Техника лазания по канату. Акробатика | Техника лазания по канату. Акробатика. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. | | |
| 31 | 1 | Ритмическая гимнастика. | Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Совершенствование техники акробатического соединения. Разучивание лазанию в два приёма на канате. | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 32 | 1 | Кувырок вперёд (д). Стойка на голове (м). | Девочки: оценивание кувырка вперёд . Мальчики: оценивание стойки на голове и руках силой. | | |
| 33 | 1 | Мост из положения стоя (д). Длинный кувырок (м). | Девочки: оценивание мост из положения стоя - встать. Мальчики: оценивание длинного кувырка с 3-4 шагов. | | |
| 34 | 1 | Аэробика. | Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Совершенствование акробатического соединения. Тренировка лазания по канату на скорость. Основы физической культуры и здорового образа жизни. | | |
| 35 | 1 | Атлетическая гимнастика | Атлетическая гимнастика. индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Совершенствование акробатического соединения. Тренировка лазания по канату на скорость. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. | | |
| 36 | 1 | Ритмическая гимнастика. | Оценивание лазания по канату. Техника упражнений на перекладине. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | | |
| 37 | 1 | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Акробатические соединения. Полоса препятствий с гимнастическими элементами. | | |
| 38 | 1 | Акробатика. | Акробатические соединения. Подтягивание, пресс. | | |
| 39 | 1 | Акробатика. | Акробатические соединения. Подтягивание, отжимание, пресс. | | |
| 40 | 1 | Освоение и совершенствование опорных прыжков. | Разучивание техники опорного прыжка: мальчики - согнув ноги через козла, девочки - ноги врозь. | | |
| 41 | 1 | Освоение и совершенствование опорных прыжков. | Разучивание техники опорного прыжка: мальчики - согнув ноги через козла, девочки - ноги врозь. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. | | |
| 42 | 1 | Освоение и совершенствование опорных прыжков. | Закрепление техники опорного прыжка. Упражнения на гибкость. | | |
| 43 | 1 | Освоение и совершенствование опорных прыжков. | Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег .Закрепление техники опорного прыжка. Упражнения на пресс. | | |

| | | | | | |
|------------------|---|--|--|--|--|
| 44 | 1 | Совершенствование техники опорного прыжка. | Совершенствование техники опорного прыжка. Тренировка по подтягиванию. Игры. | | |
| 45 | 1 | Контроль. Оценивание результатов по подтягиванию. (ГТО) | Оценивание техники опорного прыжка. Оценивание результатов по подтягиванию Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье см. (ГТО) | | |
| 46 | 1 | Техника выполнения упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. | Прыжки на скакалке. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ. | | |
| 47 | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). | Преодоление полосы препятствий в зале из 5 препятствий. Лучшие гимнасты Урала. | | |
| Лыжи 15 ч | | | | | |
| 48 | 1 | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники лыжных ходов. | Техника безопасности и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода. | | |
| 49 | 1 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. | | |
| 50 | 1 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2км с 2-3 ускорениями до 200м. | | |
| 51 | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение 2км. | | |
| 52 | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода | Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. повторение попеременного четырехшажного хода. | | |
| 53 | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов. | Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Совершенствование техники лыжных ходов. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. | | |
| 54 | 1 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | Оценивание техники одновременного одношажного хода. | | |
| 55 | 1 | Совершенствование техники подъемов и спусков. Бег на лыжах 3 км. | Совершенствование техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков. | | |
| 56 | 1 | Бег на лыжах 3 км. | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью. Разновидности лыжных ходов. | | |

| | | | | | |
|------------------------------|---|--|--|--|--|
| 57 | 1 | Бег на лыжах 3 км. | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3км со средней скоростью. | | |
| 58 | 1 | Техника конькового хода. Бег на лыжах 2 км. | Оценивание результата на дистанции 2км. Основы физической культуры и здорового образа жизни. | | |
| 59 | 1 | Техника конькового хода. Бег на лыжах 4 км. | Прохождение дистанции 4км с выполнением задания. | | |
| 60 | 1 | Техника конькового хода. Бег на лыжах 3 км (ГТО). | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4км со средней скоростью. Знаменитые лыжники Свердловской области. | | |
| 61 | 1 | Техника конькового хода Бег на лыжах 5 км (ГТО). | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 5км. | | |
| 62 | 1 | Техника конькового хода. Бег на лыжах 4 км. | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4км. | | |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 16 ч. | | | | | |
| 63 | 1 | Проведение учебно- тренировочных игр по баскетболу и волейболу. | Игра по упрощённым правилам. Игра по официальным правилам . Судейство. | | |
| 64 | 1 | Совершенствование техники и тактики игроков в баскетболе и в волейболе. | Совершенствование техники и тактики игры. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | | |
| 65 | 1 | Технические приёмы и тактические действия игры в волейбол. | Совершенствование техники и тактики игры. Игра по официальным правилам | | |
| 66 | 1 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта | Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Игра по упрощённым правилам. Учебно-тренировочные в баскетбол 5*5 и в волейбол в три подачи. | | |
| 67 | 1 | Игра по упрощённым правилам. | Оценивание техника бросков по кольцу после ведения и броски после передачи в баскетболе; нижнюю прямую подачу в волейболе. | | |
| 68 | 1 | Баскетбол: закрепление техники броска в кольцо с линии штрафного броска. | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Пионербол. Учебно-тренировочная игра. | | |
| 69 | 1 | Игра по официальным правилам FIVB. | Олимпийские игры древности и современности. Волейбол: оценивание действий игроков в защите. Технические приёмы и тактические действия игры в волейбол. | | |
| 70 | 1 | Совершенствование техники и тактики игры. Игра по официальным правилам. | Баскетбол- технические приёмы и тактические действия игры. Знаменитые баскетболисты Урала. Волейбол - технические приёмы и тактические действия игры. | | |
| 71 | 1 | Совершенствование техники и тактики игры. | Подтягивания. Отжимания в различных положениях. Волейбол: Нападающий удар, блок. Знаменитые волейболисты Урала. | | |
| 72 | 1 | Совершенствование техники и тактики игры. Игра по официальным правилам FIVB. | Подтягивания, отжимания оценивание. Поднимание ног из положения лёжа на спине за 30сек. Волейбол: Нападающий удар , блок, игра. | | |
| 73 | | Игра по упрощённым правилам мини-футбол. | Технические приёмы и тактические действия игры в мини-футбол. Судейство. | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| 74 | | Игра в футбол по упрощённым правилам | Технические приёмы и тактические действия игры в футбол. Судейство. Бег. | | |
| 75 | | Совершенствование техники и тактики игры. Игра по упрощённым правилам. | Технические приёмы и тактические действия игры в мини-футбол. Судейство. | | |
| 76 | | Совершенствование техники и тактики игры. Игра по официальным правилам. | Подвижные игры. Технические приёмы и тактические действия игры в футбол. Судейство. | | |
| 77 | | Совершенствование техники и тактики игры. Игра по упрощённым правилам. | Технические приёмы и тактические действия игры в мини-футбол. Судейство. | | |
| 78 | | Совершенствование техники и тактики игры. Игра по упрощённым правилам. | Технические приёмы и тактические действия игры в мини-футбол. Судейство. | | |
| основа физической подготовки 7 ч | | | | | |
| 79 | 1 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс). | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30сек . Подтягивание, пресс. Круговая тренировка. | | |
| 80 | 1 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс) за 60 сек. (ГТО) | Подтягивание, пресс. Круговая тренировка, спортивные игры. | | |
| 81 | 1 | Подтягивание на высокой перекладине. (ГТО). | Подтягивание, пресс. Спортивные игры. | | |
| 82 | 1 | Полоса препятствий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Броски мяча в вертикальную цель. Прыжки с гимнастической скакалкой. Приседания, спортивные игры. | | |
| 83 | 1 | Полоса препятствий. | Прыжки с гимнастической скакалкой. Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полоса препятствий. Приседания, Страховки на спину, на бок, кувырком. Спортивные игры. | | |
| 84 | 1 | Полоса препятствий. | Прыжки с гимнастической скакалкой. Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полоса препятствий. Стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости. Закрепление всех видов само страховок. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Двое против двоих». | | |
| 85 | 1 | Полоса препятствий. | Прыжки с гимнастической скакалкой. Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полоса препятствий. Стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости. Закрепление всех видов само страховок. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Двое против двоих». | | |
| ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 17 ч | | | | | |
| 86 | 1 | Прыжки в высоту. | Техника безопасности на уроках лёгкой. Повторение разбега с 5-7шагов прыжках в высоту способом перешагивание. Кросс. | | |
| 87 | 1 | Совершенствование прыжков в высоту. | Закрепление умений подбора разбега в прыжках в высоту. Кросс. Ускорения | | |

| | | | | | |
|------------------------------|---|--|---|--|--|
| 88 | 1 | Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. | Кроссовая подготовка. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опоре. Технические приёмы и тактические действия игры в мини-футбол. | | |
| 89 | 1 | Совершенствование прыжков в высоту. | Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега. Ускорения. | | |
| 90 | 1 | Контроль. Прыжки в высоту. | Оценивание техники разбега и прыжка в высоту. Бег. Силовая. | | |
| 91 | 1 | Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. | Кроссовая подготовка. Подтягивания, отжимания в различных положениях. Кросс. Силовая. Технические приёмы и тактические действия игры в футбол. | | |
| 92 | 1 | Эстафетный бег. | Подтягивания, отжимания оценивание. Поднимание ног из положения лёжа на спине за 30сек. Эстафетный бег. | | |
| 93 | 1 | Контроль. Бег 60м., 100м. (ГТО) | Оценивание результатов в беге на 60м, 100м. старты с разгоном до 15м . Кросс . | | |
| 94 | 1 | Прыжок в длину с разбега. | Повторение разбега и прыжка в длину с разбега. Кросс . | | |
| 95 | 1 | Метание спортивного снаряда 500 гр. (д) 700 гр. (м). | Совершенствование разбега при метании гранаты (500-700гр.), при прыжке в длину с разбега. Бег 2-3 ускорения по 30м. | | |
| 96 | 1 | Метание спортивного снаряда 500 гр. (д) 700 гр. (м). (ГТО) | Совершенствование разбега при метании гранаты (500-700гр.) на дальность и прыжка в длину с разбега. Бег. | | |
| 97 | 1 | Совершенствование бега на средние дистанции и длинные дистанции. (ГТО) | Оценивание прыжка в длину с разбега. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег. Оценивание результата в беге на 2000м(д), 3000м (м). (ГТО) | | |
| 98 | 1 | Совершенствование метания спортивного снаряда 500 гр. (д) 700 гр. (м). (ГТО) | Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Выполнение упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование метание мяча с разбега в 5-7 шагов. Эстафеты. | | |
| 99 | 1 | Совершенствование бега на короткие дистанции. | Оценивание результата в метании мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом до 60м - 2-3 раза. Бег . | | |
| 100 | 1 | Совершенствование бега на короткие дистанции. | Эстафеты с этапом до 60м. Бег. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Основы туристской подготовки. (ГТО) | | |
| 101 | 1 | Прыжок в длину с места. (ГТО) | Оценивание результата в прыжках в длину с места. Эстафеты с этапом до 60м. Подвижные игры. Полоса препятствий. Спортсмены Богдановича. | | |
| 102 | 1 | Подтягивание на высокой перекладине. (ГТО). | Эстафеты с этапом до 60м. Бег. Оценивание результатов в подтягивании на перекладине. Бег с 2-3 ускорениями до 60м. Развитие спорта в свердловской области. | | |
| ЭЛЕМЕНТЫ ПЛАВАНИЯ 3 ч | | | | | |
| 103 | 1 | Плавание. | Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Судейство. Разновидности плавания. Спортивные игры. | | |
| 104 | 1 | Плавание. | Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Виды эстафет в плавании. Спортивные игры. Итоги года. | | |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|--|--|--|
| 105 | 1 | Плавание. | Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Спортивные игры. Итоги года. | | |
|-----|---|-----------|--|--|--|

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

| № урока | Кол-во часов | Тема урока | Элементы содержания | Дата планируемая | Дата фактическая |
|------------------------------|--------------|---|---|------------------|------------------|
| ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 12 ч. | | | | | |
| 1 | 1 | Вводный урок. Техника безопасности на занятиях физической культуры. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Контрольное троеборье. Кросс. 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. | | |
| 2 | 1 | Высокий старт до 40 м. | Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Оценивание результатов в беге на 30м. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба. Высокий старт до 40 м. | | |
| 3 | 1 | Низкий старт. | Разучивание прыжков в длину с разбега. Низкий старт. Совершенствование низкого старта. Бег 5км. без учёта времени. Основы физической культуры и здорового образа жизни. | | |
| 4 | 1 | Прыжки в длину (ГТО) | Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оценивание результата в прыжках в длину с места(ГТО). | | |
| 5 | 1 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, передачи эстафеты. Эстафетный бег. Закрепление техники эстафетного бега с передачей палочки сверху. | | |
| 6 | 1 | Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетики. | Оценивание результатов в беге на 60м, 100м.(ГТО). Повторение техники передачи эстафеты изученным способом. Бег с 2-3 ускорениями до 80м. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетики. | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|--|--|
| 7 | 1 | Метание мяча с места (д) Метание мяча с 4-5 шагов, с разбега (м) | Оценивание техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метание мяча. Метание мяча с места и разбега. Футбол. | | |
| 8 | 1 | Метание мяча с 4-5 шагов в вертикальную цель (м). Метание мяча с 4-5 шагов на заданное расстояние (д). | Совершенствование техники метания гранаты на дальность, прыжков в длину с разбега. Бег с ускорениями. Метание мяча с 4-5 шагов в цель. | | |
| 9 | 1 | Бег в равномерном темпе до 10 мин | Оценивание результата в прыжках в длину с разбега. Бег с ускорениями. Барьерный бег. Бег в равномерном темпе до 10 мин | | |
| 10 | 1 | Бег в равномерном темпе до 15 мин | Оценивание результата в метании гранаты на дальность (ГТО). Бег с 2-3 ускорениями. Олимпийские игры древности и современности. Бег в равномерном темпе до 15 мин | | |
| 11 | 1 | Бег в переменном темпе до 20 мин (д) Бег в равномерном темпе до 20 мин(м) | Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Бег в переменном темпе до 20 мин (д).Бег в равномерном темпе до 20 мин(м). Преодоление полосы препятствий - 6-8 препятствий. Бег с 2-3 ускорениями. | | |
| 12 | 1 | Оценивание результата в беге на 2000м (ГТО). Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. | Оценивание результата в беге на 2000м (ГТО). Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. | | |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 14 ч | | | | | |
| 13 | 1 | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология в баскетболе | Техника безопасности в спортзале на уроках спортивных игр. Терминология в баскетболе. Баскетбол: ведение, перемещение, штрафные броски. Игра. Волейбол: Нападающий удар, блокирование. | | |
| 14 | 1 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением. Волейбол | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Баскетбол: совершенствование броска по кольцу в прыжке. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением. Волейбол: Нападающий удар. Игра в 3 приёма. | | |
| 15 | 1 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Волейбол. | Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх Баскетбол: совершенствование действий двух нападающих против одного защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Волейбол: Нападающий удар. Игра в 3 приёма. | | |
| 16 | 1 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением. Волейбол. | Баскетбол: Тактика защиты и нападения. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением. Волейбол: Приём от сетки, от пола. Игра. Судейство. | | |
| 17 | 1 | Технические и тактические действия игры в баскетбол и волейбол. Действия игроков без мяча и с мячом. | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Технические приёмы и тактические действия игры в баскетбол и волейбол. | | |

| | | | | | |
|------------------------|---|---|---|--|--|
| | | | Тренировка в подтягивании. | | |
| 18 | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | Технические приёмы и тактические действия игры в баскетбол и волейбол. Судейство. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | | |
| 19 | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | Технические приёмы и тактические действия игры в баскетбол и волейбол. Судейство. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | | |
| 20 | 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. | Технические приёмы и тактические действия игры в баскетбол 4*4. Тренировка в подтягивании на перекладине. Знаменитые баскетболисты | | |
| 21 | 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. | Оценивание результата в подтягивании. Двухсторонняя игра в баскетбол. Основные этапы развития физической культуры в России. | | |
| 22 | 1 | Групповые тактические действия в нападении и защите. | Учебная игры в волейбол. Судейство. Знаменитые волейболисты. | | |
| 23 | 1 | Групповые тактические действия в нападении и защите. | Групповые тактические действия в нападении и защите. | | |
| 24 | 1 | Групповые тактические действия в нападении и защите. | Групповые тактические действия в нападении и защите. | | |
| 25 | 1 | Командные тактические действия в нападении и защите. | Командные тактические действия в нападении и защите.. | | |
| 26 | 1 | Командные тактические действия в нападении и защите. | Командные тактические действия в нападении и защите. | | |
| ГИМНАСТИКА 21 ч | | | | | |
| 27 | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические элементы. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические элементы. Оказание первой помощи. | | |
| 28 | 1 | Техника упражнения мост (д). Стойка длинный кувырок вперёд (м). | Девочки -техника упражнения мост. Мальчики - стойка длинный кувырок вперёд. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье см. (ГТО). | | |
| 29 | 1 | Разучивание акробатического соединения (д). Закрепление техники длинного кувырка (м). | Девочки: разучивание акробатического соединения. Мальчики: закрепление техники длинного кувырка. | | |
| 30 | 1 | Техника лазания по канату. Акробатика | Техника лазания по канату. Акробатика. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. | | |
| 31 | 1 | Ритмическая гимнастика. | Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Совершенствование техники акробатического соединения. Разучивание лазанию в два приёма на канате. | | |
| 32 | 1 | Кувырок вперед (д). Стойка на голове (м). | Девочки: оценивание кувырка вперед . | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| | | | Мальчики: оценивание стойки на голове и руках силой. | | |
| 33 | 1 | Мост из положения стоя (д). Длинный кувырок (м). | Девочки: оценивание мост из положения стоя - встать. Мальчики: оценивание длинного кувырка с 3-4 шагов. | | |
| 34 | 1 | Аэробика. | Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Совершенствование акробатического соединения. Тренировка лазания по канату на скорость. Основы физической культуры и здорового образа жизни. | | |
| 35 | 1 | Атлетическая гимнастика | Атлетическая гимнастика. индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Совершенствование акробатического соединения. Тренировка лазания по канату на скорость. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. | | |
| 36 | 1 | Ритмическая гимнастика. | Оценивание лазания по канату. Техника упражнений на перекладине. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | | |
| 37 | 1 | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Акробатические соединения. Полоса препятствий с гимнастическими элементами. | | |
| 38 | 1 | Акробатика. | Акробатические соединения. Подтягивание, пресс. | | |
| 39 | 1 | Акробатика. | Акробатические соединения. Подтягивание, отжимание, пресс. | | |
| 40 | 1 | Освоение и совершенствование опорных прыжков. | Разучивание техники опорного прыжка: мальчики - согнув ноги через козла, девочки - ноги врозь. | | |
| 41 | 1 | Освоение и совершенствование опорных прыжков. | Разучивание техники опорного прыжка: мальчики - согнув ноги через козла, девочки - ноги врозь. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. | | |
| 42 | 1 | Освоение и совершенствование опорных прыжков. | Закрепление техники опорного прыжка. Упражнения на гибкость. | | |
| 43 | 1 | Освоение и совершенствование опорных прыжков. | Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег .Закрепление техники опорного прыжка. Упражнения на пресс. | | |
| 44 | 1 | Совершенствование техники опорного прыжка. | Совершенствование техники опорного прыжка. Тренировка по подтягиванию. Игры. | | |
| 45 | 1 | Контроль. Оценивание результатов по подтягиванию. (ГТО) | Оценивание техники опорного прыжка. Оценивание результатов по подтягиванию Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | | |

| | | | | | |
|------------------|---|--|---|--|--|
| | | | см. (ГТО) | | |
| 46 | 1 | Техника выполнения упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. | Прыжки на скакалке. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ. | | |
| 47 | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). | Преодоление полосы препятствий в зале из 5 препятствий. Лучшие гимнасты Урала. | | |
| ЛЫЖИ 15 ч | | | | | |
| 48 | 1 | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники лыжных ходов. | Техника безопасности и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода. | | |
| 49 | 1 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. | | |
| 50 | 1 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2км с 2-3 ускорениями до 200м. | | |
| 51 | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение 2км. | | |
| 52 | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода | Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. повторение попеременного четырехшажного хода. | | |
| 53 | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов. | Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Совершенствование техники лыжных ходов. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. | | |
| 54 | 1 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | Оценивание техники одновременного одношажного хода. | | |
| 55 | 1 | Совершенствование техники подъемов и спусков. Бег на лыжах 3 км. | Совершенствование техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков. | | |
| 56 | 1 | Бег на лыжах 3 км. | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью. Разновидности лыжных ходов. | | |
| 57 | 1 | Бег на лыжах 3 км. | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3км со средней скоростью. | | |
| 58 | 1 | Техника конькового хода. Бег на лыжах 2 км. | Оценивание результата на дистанции 2км. Основы физической культуры и здорового образа жизни. | | |
| 59 | 1 | Техника конькового хода. Бег | Прохождение дистанции 4км с выполнением задания. | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|--|---|--|--|
| | | на лыжах 4 км. | | | |
| 60 | 1 | Техника конькового хода. Бег на лыжах 3 км (ГТО). | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4км со средней скоростью. Знаменитые лыжники Свердловской области. | | |
| 61 | 1 | Техника конькового хода Бег на лыжах 5 км (ГТО). | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 5км. | | |
| 62 | 1 | Техника конькового хода. Бег на лыжах 4 км. | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4км. | | |
| Спортивные игры 16 ч | | | | | |
| 63 | 1 | Проведение учебно-тренировочных игр по баскетболу и волейболу. | Игра по упрощённым правилам. Игра по официальным правилам FIBA. Судейство. | | |
| 64 | 1 | Совершенствование техники и тактики игры. | Совершенствование техники и тактики игроков в баскетболе и в волейболе. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | | |
| 65 | 1 | Совершенствование техники и тактики игры | Технические приёмы и тактические действия игры в волейбол. . Игра по официальным правилам FIVB. | | |
| 66 | 1 | Игра по упрощённым правилам | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Учебно-тренировочные в баскетбол 5*5 и в волейбол в три подачи. . Игра по официальным правилам FIVB. | | |
| 67 | 1 | Игра по упрощённым правилам | Оценивание техника бросков по кольцу после ведения и броски после передачи в баскетболе; нижнюю прямую подачу в волейболе. . Игра по официальным правилам FIBA. | | |
| 68 | 1 | Игра по упрощённым правилам. | Баскетбол: закрепление техники броска в кольцо с линии штрафного броска. Пионербол. Учебно-тренировочная игра. | | |
| 69 | 1 | Игра в волейбол | Олимпийские игры древности и современности. Волейбол: оценивание действий игроков в защите. Технические приёмы и тактические действия игры в волейбол. | | |
| 70 | 1 | Совершенствование техники и тактики игры. | Баскетбол- технические приёмы и тактические действия игры. Знаменитые баскетболисты Урала. Волейбол - технические приёмы и тактические действия игры. | | |
| 71 | 1 | Совершенствование техники и тактики игры. Игра по официальным правилам | Подтягивания. Отжимания в различных положениях. Волейбол: Нападающий удар, блок. Знаменитые волейболисты Урала. | | |
| 72 | 1 | Совершенствование техники и тактики игры. Игра по официальным правилам . | Подтягивания, отжимания оценивание. Поднимание ног из положения лёжа на спине за 30сек. Волейбол: Нападающий удар , блок, игра. | | |
| 73 | | Игра по упрощённым правилам. | Технические приёмы и тактические действия игры в мини-футбол. Судейство. | | |

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|
| 74 | | Игра по упрощённым правилам. | Технические приёмы и тактические действия игры в футбол. Судейство. Бег. | | |
| 75 | | Совершенствование техники и тактики игры. Игра по упрощённым правилам. | Технические приёмы и тактические действия игры в мини-футбол. Судейство. | | |
| 76 | | Совершенствование техники и тактики игры. Игра по официальным правилам. | Подвижные игры. Технические приёмы и тактические действия игры в футбол. Судейство. | | |
| 77 | | Совершенствование техники и тактики игры. Игра по упрощённым правилам. | Технические приёмы и тактические действия игры в мини-футбол. Судейство. | | |
| 78 | | Совершенствование техники и тактики игры. Игра по упрощённым правилам. | Технические приёмы и тактические действия игры в мини-футбол. Судейство. | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) 7 ч | | | | | |
| 79 | 1 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс). | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30сек . Подтягивание, пресс. Круговая тренировка. | | |
| 80 | 1 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс) за 60 сек. (ГТО) | Подтягивание, пресс. Круговая тренировка, спортивные игры. | | |
| 81 | 1 | Подтягивание на высокой перекладине. (ГТО). | Подтягивание, пресс. Спортивные игры. | | |
| 82 | 1 | Полоса препятствий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Броски мяча в вертикальную цель. Прыжки с гимнастической скакалкой. Приседания, спортивные игры. | | |
| 83 | 1 | Полоса препятствий. | Прыжки с гимнастической скакалкой. Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полоса препятствий. Приседания, Страховки на спину, на бок, кувырком. Спортивные игры. | | |
| 84 | 1 | Полоса препятствий. | Прыжки с гимнастической скакалкой. Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полоса препятствий. Стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости. Закрепление всех видов само страховок. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Двое против двоих». | | |
| 85 | 1 | Полоса препятствий. | Прыжки с гимнастической скакалкой. Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полоса препятствий. Стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости. Закрепление всех видов само страховок. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Двое против двоих». | | |
| ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 17 ч | | | | | |
| 86 | 1 | Прыжки в высоту. | Техника безопасности на уроках лёгкой. Повторение разбега с 5-7шагов прыжках в высоту способом перешагивание. Кросс. | | |
| 87 | 1 | Совершенствование прыжков в высоту. | Закрепление умений подбора разбега в прыжках в высоту. Кросс. Ускорения | | |
| 88 | 1 | Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. | Кроссовая подготовка. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опоре. Технические приёмы и тактические действия | | |

| | | | | | |
|------------------------------|---|--|---|--|--|
| | | | игры в мини-футбол. | | |
| 89 | 1 | Совершенствование прыжков в высоту. | Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега. Ускорения. | | |
| 90 | 1 | Контроль. Прыжки в высоту. | Оценивание техники разбега и прыжка в высоту. Бег. Силовая. | | |
| 91 | 1 | Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. | Кроссовая подготовка. Подтягивания, отжимания в различных положениях. Кросс. Силовая. Технические приёмы и тактические действия игры в футбол. Развитие спорта в Богдановиче. | | |
| 92 | 1 | Эстафетный бег. | Подтягивания, отжимания оценивание. Поднимание ног из положения лёжа на спине за 30сек. Эстафетный бег. | | |
| 93 | 1 | Контроль. Бег 60м., 100м. (ГТО) | Оценивание результатов в беге на 60м, 100м. старты с разгоном до 15м . Кросс . | | |
| 94 | 1 | Прыжок в длину с разбега. | Повторение разбега и прыжка в длину с разбега. Кросс . | | |
| 95 | 1 | Метание спортивного снаряда 500 гр. (д) 700 гр. (м). | Совершенствование разбега при метании гранаты (500-700гр.), при прыжке в длину с разбега. Бег 2-3 ускорения по 30м. | | |
| 96 | 1 | Метание спортивного снаряда 500 гр. (д) 700 гр. (м). (ГТО) | Совершенствование разбега при метании гранаты (500-700гр.) на дальность и прыжка в длину с разбега. Бег. | | |
| 97 | 1 | Совершенствование бега на средние дистанции и длинные дистанции. (ГТО) | Оценивание прыжка в длину с разбега. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег. Оценивание результата в беге на 2000м(д), 3000м (м). (ГТО) | | |
| 98 | 1 | Совершенствование метания спортивного снаряда 500 гр. (д) 700 гр. (м). (ГТО) | Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Выполнение упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование метание мяча с разбега в 5-7 шагов. Эстафеты. | | |
| 99 | 1 | Совершенствование бега на короткие дистанции. | Оценивание результата в метании мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом до 60м - 2-3 раза. Бег . | | |
| 100 | 1 | Совершенствование бега на короткие дистанции. | Эстафеты с этапом до 60м. Бег. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Основы туристской подготовки. (ГТО) | | |
| 101 | 1 | Прыжок в длину с места. (ГТО) | Оценивание результата в прыжках в длину с места. Эстафеты с этапом до 60м. Подвижные игры. Полоса препятствий. Спортсмены Богдановича. | | |
| 102 | 1 | Подтягивание на высокой перекладине. (ГТО). | Эстафеты с этапом до 60м. Бег. Оценивание результатов в подтягивании на перекладине. Бег с 2-3 ускорениями до 60м. Развитие спорта в свердловской области. | | |
| Элементы плавания 3 ч | | | | | |
| 103 | 1 | Плавание. | Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Судейство. Разновидности плавания. Спортивные игры. | | |
| 104 | 1 | Плавание. | Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Виды эстафет в плавании. Спортивные игры. Итоги года. | | |
| 105 | 1 | Плавание. | Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Спортивные игры. Итоги года. | | |
| | | | | | |

**Государственные требования к уровню физической подготовленности
населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
(ГТО)**

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Юноши | | | Девушки | | |
|---------------------------------------|--|---------------------|----------------------|-------------------|---------------------|----------------------|-------------------|
| | | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| | или на 3 км (мин., сек.) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| | или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| | или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| | или на 5 км (мин., сек.) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересечённой | - | - | - | Без учёта времени | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|----|------|-------------------|--|-------------------|
| | местности* | | | | | | |
| | или кросс на 5 км по пересечённой местности* | Без учёта времени | | | - | или кросс на 5 км по пересечённой местности* | Без учёта времени |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учёта времени | | 0.41 | Без учёта времени | | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ** | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| * Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Обязательная литература

Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007. – 140с

2.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012. – 128с.

3.Матвеев А.П. физическая культура (академический школьный учебник)
Российская академия наук. Российская академия образования. Издательство
« Просвещение»

Дополнительная литература

Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.

Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.

Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.

Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.

Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.

Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.

Список литературы для ученика

Обязательная литература

Зданевич А.А Учебник Физическая культура: 10-11 класс – М.: Просвещение, 2009г.

Виленский М.Я. Учебник Физическая культура 10-11 класс – М.: "Просвещение", 2004 г.

Дополнительная литература

Бойко А.Ф. А вы любите бег? — М: Физкультура и спорт, 1986

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575953

Владелец Округина Маргарита Викторовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575953

Владелец Округина Маргарита Викторовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022