



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г. АСТРАХАНИ  
«ГИМНАЗИЯ №4»

Рассмотрено на заседании  
кафедры:  
Протокол № 1

от «29» 08.2019

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
 Шохирева Е.В.

«30» 08.2019

Утверждаю  
Директор  
 Ленкова Т.В.

«30» 08.2019



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

10 - 11 классы

Количество часов: 207

Уровень: базовый

Программа разработана на основе рабочей программы «Физическая культура» учащихся 5 -9 классы. Авторы: В.И.Лях: Издательство Москва «Просвещение»

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы физического воспитания В. И. Лях - М.: Просвещение, 2015)

**Физическая культура** – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность

### Цели и задачи учебного предмета

#### Цели:

- 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.

#### Задачи:

укрепление здоровья, развитие основных двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### Общая характеристика учебного предмета

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному учебному плану МБОУ г. Астрахани «Гимназия №4» на изучение физической культуры в 10 классах отведено 105 часов, в 11 классах 102 часа, 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках в длину, метании

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 10-11 классов должны:

#### **знать и иметь представление:**

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, области.

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

### **Материально-техническое обеспечение учебного предмета**

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Стенка гимнастическая	6
2	Скамья гимнастическая жесткая	4
3	Коврик гимнастический	5
4	Маты гимнастические	4
5	Мяч набивной (1 кг)	4
6	Мяч малый (теннисный)	10
7	Скакалка гимнастическая	10
8	Палка гимнастическая	10
9	Обруч гимнастический	10
10	Палочка эстафетная	3
11	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	1
12	Мячи баскетбольные	10
13	Сетка для переноса и хранения мячей	1
14	Сетка волейбольная	1
15	Мячи волейбольные	2
16	Мячи футбольные	1
17	Аптечка медицинская	1
18	Спортивный зал игровой	1
19	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
20	Игровая площадка для баскетбола	2
21	Игровая площадка для волейбола	1

#### **Нормативная база:**

1. Рабочая программа Физкультура 1-11 классы «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича», 2015г.

#### **Дополнительная литература**

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998г.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания, 2001г.

**Интернет ресурсы**

<http://www.it->

[n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе»

**Учебно – тематическое планирование 10 класс**

№	Наименование разделов, тем	Максимальная нагрузка учащегося, ч.	Из них	
			Практическая часть	Теоретическая часть
1.	Лёгкая атлетика	36	35	1
2.	Кроссовая подготовка	6	6	
3.	Спортивные игры	54	52	2
4.	Акробатика	9	8	1
<b>Итого:</b>		<b>105</b>	<b>101</b>	<b>4</b>

**Учебно – тематическое планирование 11 класс**

№	Наименование разделов, тем	Максимальная нагрузка учащегося, ч.	Из них	
			Практическая часть	Теоретическая часть
1.	Лёгкая атлетика	33	32	1
2.	Кроссовая подготовка	6	6	
3.	Спортивные игры	54	52	2
4.	Акробатика	9	8	1
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	<b>98</b>	<b>4</b>

**Содержание учебного предмета**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую

подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

#### **Лёгкая атлетика (10 кл. - 36 ч., 11 кл. – 33 часа)**

Низкий старт, высокий старт. Бег на 30,60,100 м. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег. Метание гранаты на точность, дальность. Бег 2000 м (дев.), 3000м. (мал.).

**Зачёт:** бег на 100м. Метание гранаты. Прыжок в длину.

**Контроль:** Техника метание гранаты.

#### **Кроссовая подготовка (6 ч.)**

Равномерный бег до 20 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег по пересечённой местности 3 км. (мал.), 2 км (дев.).

**Зачёт:** Бег на результат 2 км. (дев.), 3км. (мал.).

**Контроль:** Техника преодоления вертикальных препятствий.

#### **Акробатика (9)**

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прикладные упражнения. Подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.).

**Зачёт:** подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.).

**Контроль:** Техника выполнения строевых упражнений. Техника выполнения акробатических упражнений.

#### **Спортивные игры. Баскетбол (22)**

Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.

**Контроль:** Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со средней дистанции с сопротивлением. Техника броска мяча в прыжке

**Футбол (9 ч.)**

Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Передачи мяча в движении. Ведение мяча разными способами. Удары по воротам на точность. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменений позиций игроков. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

**Контроль:** Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника удара мяча со средней дистанции с сопротивлением.

**Волейбол (23 ч.)**

Комбинации из перемещений и остановок. Передачи мяча над собой. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.

**Контроль:** Техника прямого нападающего удара. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи.

**Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся
	<b>Легкая атлетика</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт до 30 м	Совершенствование ЗУМ	<b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».  <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;  <b>Описывать технику</b> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений  <b>Осваивать технику бега различными способами</b>
	Бег по дистанции (60м, 100м)	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м, 100м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  <b>Описывать технику</b> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.

	Эстафетный бег.	Совершенствование ЗУМ	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять передачу эстафетной палочки</p> <p>Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать технику</b> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p>
	Бег на результат (100 м)	Зачетный	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (100 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать технику</b> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p>
	Прыжок в длину с места	Совершенствование ЗУМ	<p><b>Уметь:</b> прыгать в длину с места</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
	Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр (дев)	Зачетный	<p><b>Уметь:</b> метать гранату в горизонтальную цель; с разбега на дальность</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении метания гранаты</p>
	Бег до 3км(мал), 2 км(дев)	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> бегать в медленном темпе (до 20 мин)
	Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> равномерный бег 5 мин.
	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> равномерный бег до 10 минут
	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	Зачетный	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
	Бег на результат 2 км –	Зачетный	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе



	дев., 3 км – мал.		(до 20 мин)
	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> преодолевать вертикальные препятствия
	<b>Баскетбол</b> Совершенствование передвижений и остановок игрока	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> держать темп в равномерном беге
	Передача мяча различными способами	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	Учебная игра в баскетбол	Зачетный	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	Бросок мяча в движении	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	Бросок мяча в движении	Зачетный	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	Учебная игра в баскетбол	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	Быстрый прорыв	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	Бросок мяча одной рукой со средней дистанции	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	Учебная игра в баскетбол	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	Зачетный	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	Передача мяча	Совершенствование	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по

	различными способами в движении с сопротивлением	ЗУМ	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	Учебная игра в баскетбол	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	Ведение мяча с сопротивлением	Зачетный	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Зачетный	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	Учебная игра в баскетбол	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	Индивидуальные действия в защите	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	Бросок мяча в прыжке	Зачетный	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	Учебная игра в баскетбол	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
	<b>Акробатика</b> Техника безопасности на уроке по акробатике Повороты в движении.	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения Соблюдение техники безопасности на уроках
	Вис согнувшись, вис прогнувшись	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
	Угол в виси. Развитие силы.	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
	ОФП. Развитие силы.	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
	ОФП. Упражнения на развитие силы	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, упражнения с гантелями
	Подтягивание на	Зачетный	<b>Уметь:</b> выполнять строевые

	перекладине. Подъем туловища		упражнения, упражнения с гантелями
	Длинный кувырок (мал) равновесие на одной ноге(дев)	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> выполнять правильную технику длинного кувырка, строевые упражнения
	Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат(дев)	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> выполнять с помощью стойку на голове, выполнять строевые упражнения
	Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат(дев)	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки
	Кувырок назад из стойки на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев)	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках .Оценка техники кувырка вперед и назад
	Кувырок назад из стойки на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев)	Зачетный	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках
	Стойка на руках с помощью(мал)Комбинация из трёх элементов	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на руках с помощью
	<b>Волейбол.</b> Комбинация из передвижений и остановок игрока	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Прямой нападающий удар	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Прием мяча двумя руками снизу	Зачетный	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Нападение через третью зону	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Прямой нападающий удар	Зачетный	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Учебная игра в волейбол	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Учебная игра в волейбол	Зачетный	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Верхняя передача мяча в прыжке	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять

			правильно технические действия
	Одиночное блокирование	Зачетный	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Прямой нападающий удар через сетку	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Учебная игра в волейбол	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Одиночное блокирование	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Учебная игра в волейбол	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Верхняя прямая подача	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Верхняя прямая подача	Зачетный	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Учебная игра в волейбол	Зачетный	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам
	Бег в равномерном темпе Специальные беговые упражнения.	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения.	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе
	Преодоление вертикальных препятствий	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
	Преодоление вертикальных препятствий Спортивная игра	Зачетный	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
	Бег на результат 3 км (мал) 2 км (дев)	Зачетный	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
	Низкий старт (30м). Стартовый разгон.	Учётный	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
	Бег по дистанции	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
	Эстафетный бег. Встречная эстафета	Зачетный	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
	Эстафетный бег. Круговая эстафета	Зачетный	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью по дистанции

	Бег на результат (100 м).	Зачетный	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанции 100 м
	Прыжок длину с места.	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с места, бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м
	Метание мяча на дальность	Зачетный	<b>Уметь:</b> метать гранату в горизонтальную цель; с разбега на дальность <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении метания гранаты
	Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр(дев) в горизонтальную цель	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> метать гранату в горизонтальную цель; с разбега на дальность <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении метания гранаты
	Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр(дев) в горизонтальную цель	Зачетный	<b>Уметь:</b> метать гранату в горизонтальную цель; с разбега на дальность <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении метания гранаты
	Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Передачи мяча в движении.	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Удары по воротам на точность. Тактика свободного нападения.	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Позиционные нападения без изменений позиций игроков.	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	Совершенствование ЗУМ	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия