

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №26 имени В.И.Кугаева г.Брянска

Аннотация к рабочей программе

учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с пунктом 18.2.2. ФГОС СОО реализуется 2 года с 10 по 11 класс.

Рабочая программа разработана учителями физической культуры: Сапожковым В.Н., Крюковым Е.В., Михалевой Е.М. в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному *учебному предмету*.

Рабочая программа *учебного предмета* является частью ООП СОО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ СОШ №26 имени В.И.Кугаева» г. Брянска

Дата: 29.08.2023

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №26 имени В.И. Кугаева» г. Брянска**

**Выписка
из основной образовательной программы среднего общего образования**

РАССМОТРЕНО
методическое объединение
учителей физической культуры,
технологии, музыки, ИЗО, ОБЖ

Протокол №1 от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Агафонова Г.Н.
«29» августа 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для среднего общего образования
Срок освоения: 2 года (с 10 по 11 классы)**

Составители: Сапожков В.Н., Крюков Е.В., Михалева Е.М.

Выписка верна: 30.08.2023г.
Директор  Э.Н.Потапкина



2023

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 21.12.2012 (с изм.).
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 года №413 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (в редакции приказов от 29 декабря 2014года , 31 декабря 2015 года, 29 июня 2017 года ,приказов Минпросвещения России от 24.09.2020 № 519, ОТ 11.12.2020 №712) ;
3. Приказа Минпросвещения России от 12.08.2022 №732 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г.№ 413»
4. Приказом Минпросвещения России от 23.11.2022г. №1014 « Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»
4. Федеральной рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" для 10-11 классов.
5. Приказа Министерства Просвещения РФ от 21.09.2022г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключённых учебников" (зарегистрирован в Минюсте России 01.11.2022 г. № 70799).
6. Учебного плана МБОУ "СОШ № 26 им. В.И. Кугаева" г. Брянска.
7. Годового календарного графика МБОУ "СОШ № 26 им. В.И. Кугаева" г. Брянска.

Цель школьного образования по физической культуре - формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

Физкультурная деятельность включает **информационный** (знания), **операционный** (способы) и **мотивационный** (ценностные ориентации) компоненты.

Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, представления о возможностях её преобразования в процесс физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и самосовершенствования его психофизической природы.

1

Операционный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирования и регулирования физических нагрузок, контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью.

Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физкультурной деятельности.

Общая цель обучения предмету "Физическая культура" в основной школе - формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Курс учебного предмета "Физическая культура" в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета "Физическая культура" формулируются его **задачи**: *формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

* формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;

* формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;

* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;

* формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

* формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;

* формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, уважения к различным системам физической культуры;

* воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

В основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован на:

* дальнейшее развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

* расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корректирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;

* освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;

2

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

* формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремлённости), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом;

Принципы, на которых основана программа:

- *лично-ориентированные принципы - двигательного развития, творческой активности, целеустремлённости;
- *культурно-ориентированные принципы - целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;
- *деятельностно ориентированные принципы - двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;
- *принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- *принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями, индивидуальными предпочтениями и интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения;
- *принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- *принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

Система работы по физическому воспитанию в школе объединяет уроки физической культуры и внеклассные формы занятий физическими упражнениями и призвана создавать благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребёнка.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). **Базовый компонент** составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная часть** физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы, возможности её материально-технической базы, специфику подготовленности педагогических кадров в тех или иных видах физических упражнений.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 136 (два часа в неделю в каждом классе). 10-11 класс – 68ч.

Исходя из этого, в учебную программу внесены следующие изменения:

1. По причине отсутствия в школе условий для обучения детей плаванию, часы на изучение данного раздела из учебной программы не выделяются.
2. В связи с отсутствием в школе лыжного инвентаря и места для занятий лыжной подготовкой уроки, отведённые на изучение этого раздела учебной программы перераспределяются на раздел лёгкая атлетика (кроссовая подготовка).
Учебные часы из вариативной части программы используются на изучение спортивных игр.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль "Самбо". «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация на снарядах. Опорные прыжки, силовые упражнения (в т.ч. с отягощениями). Приёмы борьбы и контрборьбы лёжа и в партере, зацепы, подножки, подсечки.

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Тактика игры в защите и нападении.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокирование. Тактика игры в защите и нападении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

На базе данной учебной программы составлено тематическое планирование на 2023-2024 учебный год. Направления воспитательной работы с учащимися на уроках отражены в разделе "Планируемые личностные результаты освоения учебного курса". Далее в тематическом планировании, в соответствующей графе, будут указываться только их номера.

Годовой план

распределения учебного времени на изучение разделов программы по полугодиям
для 10 классов

Разделы учебной программы	Количество часов	I полугодие	II полугодие
Всего:	68	26	42
Основы знаний	в процессе занятий		
Лёгкая атлетика	28	12	16
Гимнастика	14		14
Баскетбол	8	8	
Волейбол	12	6	6
Самбо	6		6

для 11 классов

Разделы учебной программы	Количество часов	I полугодие	II полугодие
Всего:	68	26	42
Основы знаний	в процессе занятий		
Лёгкая атлетика	28	12	16
Гимнастика	14		14
Баскетбол	14	6	8
Волейбол	12	6	6

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

В результате изучения курса « Физическая культура» учащиеся должны:

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 высоких 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 профессионально-прикладной 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 самостоятельных 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 самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы 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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	-	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 /2км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать учебную гранату и утяжеленные малые мячи с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из освоенных элементов на брусьях и перекладине (юноши), разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), углом через коня в ширину высотой 110 – 115 см (девушки); выполнять акробатическую комбинацию, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, удовлетворительному уровню показателей развития физических способностей, с учётом индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание учебной гранаты, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием.

Содержание курса

Основы знаний о физической культуре

Социо-культурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию;

физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровья детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Спортивные игры

Баскетбол. Закрепление и совершенствование индивидуальных технико-тактических навыков в условиях пассивного и активного противодействия, учебных играх. Взаимодействия в нападении с использованием заслонов, переключение и подстраховка в защите. Позиционное нападение, амплуа и функционал игроков.

Волейбол. Закрепление и совершенствование техники приёмов и передач мяча, техники и тактики подачи мяча и атакующих действий. Одиночное и групповое блокирование, страховка.

Участие в двухсторонних учебных играх и соревнованиях. Организация и проведение соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Девушки. Акробатическая комбинация и комбинация на разновысоких брусьях на основе пройденного в предыдущих классах материала. Опорный прыжок "углом" (конь в ширину). Стрейчинг, элементы аэробики и шейпинга, общеразвивающие упражнения с гантелями.

Юноши. Кувырок назад через стойку на руках; кувырок прыжком с 2-3 шагов разбега. Акробатическая комбинация из 7-8 элементов. Комбинации упражнений на высокой перекладине и параллельных брусьях. Опорный прыжок "ноги врозь" через коня в длину. Силовые упражнения с гантелями, гириями, штангой.

Лёгкая атлетика.

Бег на 100м, кросс 3-5 км. Метание снаряда (500/700гр.) на дальность с разбега; в горизонтальную цель с расстояния 15-20м. Закрепление и совершенствование техники прыжков в длину и высоту с разбега. Преодоление военизированной полосы препятствий. Участие в соревнованиях по лёгкой атлетике, судействе соревнований. Сдача норм комплекса ГТО.

Примерные учебные нормативы для учащихся 10 классов

№ п/п	Виды упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3x10м	7,3	7,7	8,0	8,4	8,8	9,3
2	Бег 30м	4,5	4,8	5,1	5,0	5,5	5,9
3	Бег 100м	13,6	14,5	15,0	16,5	17,4	17,8
4	Бег 500м	1,32	1,39	1,47	1,49	1,55	2,03
5	Бег 1000м	3,35	3,45	4,00	4,25	4,55	5,25
6	Бег 2000/3000 м	13,15	14,45	15,15	10,10	11,30	12,05
7	Бег 5000 м	24,30	26,00	27,00			
8	Прыжок в длину с места	225	200	185	185	165	155
9	Прыжок в длину с разбега	430	380	340	345	295	280
10	Прыжок в высоту с разбега	135	125	115	120	115	105
11	Тройной прыжок с места	675	600	555	555	495	465
12	Прыжки через скакалку (30сек)	72	68	64	72	68	64
13	Метание гранаты (700/500 гр)	32	26	22	18	13	11

14	Подтягивание в висе Подтягивание в висе лёжа (90см)	11	9	7	18	13	10
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре	35	29	25	16	11	8
16	Поднимание туловища (1мин)	50	39	34	44	36	31
17	Поднимание ног в висе на гимн. стен	8/12	6/9	4/6	16	12	9
18	Удержание угла в висе на гимн. стен	12	9	6			
19	Наклон сидя/стоя	15/12	10/7	5	20/16	13/9	7
20	Приседания на одной ноге (сумма)	26	22	18	16	12	10
21	Рывок гири 16 кг	22	17	12			
22	Подъём силой	6	4	2			
23	Подъём переворотом	6	4	2			

Примерные учебные нормативы для учащихся 11 классов

№ п/п	Виды упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3x10м	7,2	7,6	7,9	8,4	8,7	9,3
2	Бег 30м	4,4	4,7	5,0	5,0	5,5	5,9
3	Бег 100м	13,4	14,3	14,6	16,5	17,2	17,6
4	Бег 500м	1,30	1,37	1,45	1,47	1,53	2,00
5	Бег 1000м	3,30	3,40	3,55	4,20	4,50	5,20
6	Бег 2000/3000 м	13,00	14,30	15,00	10,00	11,20	12,00
7	Бег 5000 м	24,00	25,30	26,30			
8	Прыжок в длину с места	230	210	195	185	170	160
9	Прыжок в длину с разбега	440	385	370	345	300	285
10	Прыжок в высоту с разбега	135	130	120	120	115	105
11	Тройной прыжок с места	690	630	585	555	510	480
12	Прыжки через скакалку (30сек)	74	70	66	74	70	66
13	Метание гранаты (700/500 гр)	35	29	26	20	16	12
14	Подтягивание в висе Подтягивание в висе лёжа (90 см)	12	10	8	18	13	10
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре	40	31	27	16	11	8
16	Поднимание туловища (1 мин)	50	40	35	44	35	30
17	Поднимание ног в висе на гимн. ст	10/14	8/11	5/8	17	14	10
18	Удержание угла в висе на гимн. стен	15	12	9			
19	Наклон сидя/стоя	15/13	10/8	5/6	20/16	13/9	7
20	Приседания на одной ноге (сумма)	30	24	18	18	14	10
21	Рывок гири 16 кг	25	20	15			
22	Подъём силой	8	5	3			
23	Подъём переворотом	8	5	3			

№ уро ка	Дата проведения		Раздел учебной программы. Тема урока.	Количе ство часов		ЦОР
			Первое полугодие	26		
			Лёгкая атлетика.	12		
1			Вводный инструктаж по т/б. Стартовый разгон.	1		РЭШ
2			Челночный бег 3х 10 м.	1		РЭШ
3			Бег 30 м.	1		РЭШ
4			Бег 100 м.	1		РЭШ
5			Прыжок в длину с разбега.	2		РЭШ
6						
7			Бег 500 м.	1		РЭШ
8			Эстафетный бег.	1		РЭШ
9			Бег 1000м.	1		РЭШ
10			Метание гранаты на дальность с разбега.	1		РЭШ
11			Бег 3000/2000 м.	1		РЭШ
12			Прыжок в высоту с разбега «перешагивание».	1		РЭШ
			Баскетбол	8		
13			Инструктаж по т/б. № 35.Ведение мяча без зрительного контроля.	1		РЭШ
14			Ведение мяча с преодолением противодействия.	1		РЭШ
15			Бросок одной от головы в прыжке после обманных движений.	1		РЭШ
16			Броски с заранее определённых точек площадки.	1		РЭШ
17			Штрафной бросок.	1		РЭШ
18			Бросок в движении после взаимодействия с партнёром.	1		РЭШ
19			Зонная защита: подстраховка.	1		
20			Смешанная защита.	1		
						РЭШ
						РЭШ
			Волейбол	6		РЭШ
21			Приёмы и передачи мяча.	2		РЭШ
22						

23				Подача мяча по зонам.	2		РЭШ
24							
25				Прямой нападающий удар по зонам.	2		РЭШ
26							
				Второе полугодие			РЭШ
				Волейбол	6		РЭШ
27				Тактика нападения.	1		
28				Тактика защиты.	1		РЭШ
29				Одиночное и групповое блокирование.	1		РЭШ
30				Игровые задания 2:2.	1		РЭШ
31				Игровые задания 3:3.	1		РЭШ
32				Приём подачи в зоны 3 и 2.	1		
				Элементы единоборств	6		
33				Инструктаж по т/б № . Стойки, захваты, освобождение от захватов.	1		РЭШ
34				Приёмы самостраховки.	1		РЭШ
35				Перевороты и удержания.	1		РЭШ
36				Болевые и удушающие приёмы.	1		РЭШ
37				Передняя и задняя подножки.	1		РЭШ
38				Броски через бедро и через спину.	1		
							РЭШ
							РЭШ
							РЭШ
	Дата проведения			Раздел учебной программы. Тема урока.			
				Гимнастика	14		РЭШ
39				Строевые упражнения. Инструктаж по т/б. № 34.	1		РЭШ
40				Комплекс ОРУ с гантелями.	1		РЭШ
41				Повторение ранее изученных элементов акробатики.	1		РЭШ
42				Кувырок назад через стойку на руках.	1		РЭШ
43				Кувырок согнувшись.	1		РЭШ
44				Переворот боком.	1		РЭШ
				Акробатическая комбинация из освоенных	2		

45 46			элементов.			
47 48			Опорные прыжки.	2		
49 50			Упражнения на брусках.	2		РЭШ
51 52			Упражнения на перекладине.	2		РЭШ
			Легкая Атлетика	16		РЭШ
53			Инструктаж по т/б. № 33. Стартовый разгон.	1		РЭШ
54			Челночный бег 3х 10 м.	1		РЭШ
55			Бег 30 м.	1		РЭШ
56			Бег 100 м.	1		РЭШ
57 58			Прыжок в длину с разбега.	2		РЭШ
59			Бег 500 м.	1		РЭШ
60			Повторный бег, отрезки 250 м.	1		РЭШ
61			Переменный бег 50/200 м.	1		РЭШ
62			Равномерный медленный бег.	1		РЭШ
63 64			Метание на дальность с разбега.	2		РЭШ
65 66			Кроссовая подготовка.	2		РЭШ
67			Бег 3000/2000 м.	1		РЭШ
68			Прыжок в высоту с разбега «перешагивание».	1		