

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50

«Рекомендовано»
Руководитель МО
Плахотников Е.И.
Протокол №
от 30.05.2018г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР МОУ СОШ № 50
Савченко Н.В.
28.08.2018 г.



Принят № 1 от 28.08.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Ступень обучения (класс): 10-11 класс

Количество часов: 210

Учитель: Стесенко Владимир Николаевич

Программа разработана на основе программы по физической культуре среднее общее образование базовый уровень, под редакцией А.П.Матвеева. -М.: Просвещение, 2010 год.

Уровень: базовый

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «3»августа 2018г.

г. Комсомольск-на-Амуре
2018 – 2019 учебный год

2	Легкая атлетика 10 класс	Спринтерский бег, эстафетный бег	12	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 1		
			4	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 1		
			3	Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	«5» -13,5; «4»-14,0; «3» -14,3	Комплекс 1		
			4	Учетный	Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробежать 30 м с низкого старта с максимальной скоростью,		Комплекс 1		
5	Легкая атлетика 10 класс	Прыжок в длину, метание гранаты	4	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч .		Комплекс 1		
6			Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков Метание гранаты	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранаты .		Комплекс 1			

					на дальность с 5-6 беговых шагов.					
7				Учетный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранаты.	«5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см	Комплекс 1		
8				Учетный	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранаты .	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Комплекс 1		
9		Бег на средние дистанции	1	Комплексный	Бег 2000м на результат. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000 м	«5»-8.20 «4»-9.00	Комплекс 1		
10	Кроссовая подготовка	Бег с преодолением препятствий	3	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут		Комплекс 1		
11				Совершенствование ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут		Комплекс 1		
12				Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут	«5»- 13,50; «4» - 14,50; «3»- 15;50	Комплекс 1		
13	Спортивные игры	Н/теннис	12	Изучение нового	История развития настольного тенниса, и его роль в современном	Знать теоретический материал по		Комплекс		

				материала	обществе.	настольному теннису		2		
14				Совершенство ЗУН	Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Знать теоретический материал по настольному теннису	Оценка техники хвата ракетки	Комплекс 2		
15				Совершенство ЗУН	Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок		Комплекс 2		
16				Комплекс ный	Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.	Уметь играть в ближней и дальней зонах. Уметь выполнять вращение мяча	Оценка техники вращения мяча	Комплекс 2		
17				Совершенство ЗУН	Основные положения теннисиста. Одношажные и двухшажные перемещения.	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски		Комплекс 2		
18				Комплекс ный	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)		Комплекс 2		
19				Комплекс ный	Подачи: короткие и длинные.	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Оценка техники подачи	Комплекс 2		
20				Комплекс ный	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по		Комплекс 2		

						короткому мячу, крученая «свеча» в броске.				
21				Совершенствование ЗУН	Игра в защите.	Уметь играть в защите	Оценка техники подачи	Комплекс 2		
22				Совершенствование ЗУН	Игра у стола. Игровые комбинации.	Уметь играть у стола		Комплекс 2		
23				Совершенствование ЗУН	Игра у стола. Игровые комбинации.	Уметь играть у стола	Оценка техники подачи	Комплекс 2		
24				Совершенствование ЗУН	Игра у стола. Игровые комбинации.	Уметь играть у стола		Комплекс 2		
25	Спортивные игры	Баскетбол	14	Изучение нового материала	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Инструктаж по ТБ	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
26				Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		

27					Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передач	Комплекс 3		
28					Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия				

29			Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техник и броска в прыжке	Комплекс 3		
30			Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
31			Комбинированный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
32			Совершенствование ЗУН	. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техник и ведения мяча	Комплекс 3		
33			Изучение нового материала	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		

					защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон						
34				Комбини- рованный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплек с 3			
35				Комплексный	. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техник и индивидуальных действий	Комплек с 3			
36				Комплексный	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплек с 3			
37				Комплексный	. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплек с 3			

					зонной защиты. Нападение через заслон.						
38				Комплексный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3			
39	Плавание		7	Изучение нового материала	Т/Б на уроках плавания. Комплексное плавание 300м. Игры на воде.	Знать правила поведения в бассейне, название плавательных упражнений		Комплекс 3			
40				совершенствование ЗУН	Комплексное плавание 300м .2*50м в полную силу, 150м свободно любым способом. Прыжки с вышки.	Уметь выполнять движения ногами и руками кролем на груди		Комплекс 3			
41				Комбинированный	Правила проведения разминки. 4*25м комплекс. 150м одними руками кролем. Игры на воде.	Уметь выполнять движения ногами и руками кролем на груди	Оценка техник и плавания кролем на груди	Комплекс 3			
42				Комбинированный	4*50м комплекс. То же одними руками. То же одними ногами. Прыжки с вышки.	Уметь выполнять движения ногами и руками кролем на спине		Комплекс 3			
43				Комбинированный	4*25м комплекс, 4*25м работа рук. 4*25м работа ног. Игры на воде. Старты с тумбы.	Уметь выполнять движения ногами и руками кролем на спине		Комплекс 3			

44				Учетный	Плавание 50м на результат. Старты с тумбы. Игры на воде	Уметь проплывать дистанцию 50м кролем.	Проплавание 50 м кролем на результат	Комплекс 3		
45				Комбинированный	4*25м комплекс, 4*25м работа рук. 4*25м работа ног. Игры на воде. Старты с тумбы.	Уметь выполнять движения ногами и руками кролем на груди		Комплекс 3		

№П\П	Наименование раздела программы	Наименование подраздела программы	Количество часов	Тип урока	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения				
									план	факт			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
46	Гимнастика 10 кл.		22	Комплексный	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Комплекс 4					
		Висы и упоры. Лазание. Строевая подготовка	11										
	47		Совершенствование ЗУН								Строевая подготовка. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	Комплекс 4
	48		Совершенствование ЗУН								Строевая подготовка. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	Комплекс 4
49			Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту. Подтягивание на перекладине.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	Комплекс 4							

				Развитие силы					
50				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шести. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Комплекс 4	
51				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шести. Учёт :подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	5» - 12 раз; «4» - 10 раз; «3» - 7 раз.	Комплекс 4	
52				Учетный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шести. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Комплекс 4	
53				Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	«Лазание 6 м: «5» — 10 с; «4» - 11 с; «3» - 12 с	Комплекс 4	
54				Комплексный	Повороты в движении. Из упора ноги врозь правой(левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор.	Уметь выполнять элементы на перекладине, выполнять		Комплекс 4	

						строевые упражнения				
55				Совершенствова ние ЗУН	Повороты в движении. Из упора ноги врозь правой(левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор.	Уметь выполнять элементы на перекладине, выполнять строевые упражнения		Комплек с 4		
56				Совершенствова ние ЗУН	Повороты в движении. Из упора ноги врозь правой(левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор.	Уметь выполнять элементы на перекладине, выполнять строевые упражнения		Комплек с 4		
57		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	6	Комплек сный	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплек с 4		
58	Совершенствова ние ЗУН			ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплек с 4			
59	Совершенствова ние ЗУН			ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплек с 4			

60				Совершенство ЗУН	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 4		
61				Комплексный	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 4		
62				Учётный	Выполнение комбинации. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжок через коня	Комплекс 4		
63		Полоса препятствий	3	Комплексный	Бег, кувырок вперед, прыжки через скакалку, кувырок назад, прыжки через скамейку, опорный прыжок через коня.	Уметь преодолевать препятствия на полосе препятствий		Комплекс 4		
64	Совершенство ЗУН			Бег, кувырок вперед, прыжки через скакалку, кувырок назад, прыжки через скамейку, опорный прыжок через коня.	Уметь преодолевать препятствия на полосе препятствий		Комплекс 4			
65	Учётный			Бег, кувырок вперед, прыжки через скакалку, кувырок назад, прыжки через скамейку,	Уметь преодолевать препятствия на		Комплекс 4			

					опорный прыжок через коня.	полосе препятствий				
66		Круговая тренировка	2	Совершенствова ние ЗУН	Круговая тренировка. Эстафеты с элементами акробатики.	Уметь работать на тренажерах и выполнять объем работы		Комплек с 4		
67				Совершенствова ние ЗУН	Круговая тренировка. Эстафеты с элементами акробатики.	Уметь работать на тренажерах и выполнять объем работы		Комплек с 4		
68	Лыжная подготовка		11	Вводный	Правила самостоятельных занятий на лыжах. Инструктаж по лыжной подготовке. Вкатывание 4км.	Уметь выполнять скользящий шаг.		Комплек с 4		
69				Совершенствова ние ЗУН	Равномерное прохождение дистанции в полсилы. юноши 5 км.	Уметь выполнять скользящий шаг.		Комплек с 4		
70				Совершенствова ние ЗУН	Совершенствование техники ходов- отработка работы ног. Равномерное прохождение 5 км.	Уметь выполнять попеременные ходы	Оценка техники попеременного хода	Комплек с 4		
71				Совершенствова ние ЗУН	Совершенствование работы рук 5*50 с ускорением до максимума. Эстафеты.	Уметь выполнять ускорения по дистанции		Комплек с 4		
72				Совершенствова ние ЗУН	Совершенствование работы рук 5*50 с ускорением до максимума. Эстафеты.	Уметь выполнять ускорения по дистанции		Комплек с 4		
73				Совершенствова ние ЗУН	Преодоление препятствий перешагиванием и	Уметь выполнять ускорения по		Комплек с 4		

			ствова ние ЗУН	перепрыгиванием. Темповая тренировка-3 км.	дистанции		с 4		
74			Совер шен ствова ние ЗУН	Переменная тренировка :2 км с 3 ускорениями.	Уметь выполнять преодоления препятствий		Ком плек с 4		
75			Совер шен ствова ние ЗУН	Преодоление препятствий: перелазание и подлезание. Прохождение 5 км.	Уметь выполнять ускорения по дистанции	Оценка техники преодоле ния препятств ий	Ком плек с 4		
76			Совер шен ствова ние ЗУН	Преодоление препятствий: перелезание и подлезание. Прохождение 5 км.	Уметь выполнять преодоления препятствий		Ком плек с 4		
77			Совер шен ствова ние ЗУН	Прохождение дистанции 3 км на результат.	Уметь проходить дистанцию 3 км	Прохожде ние дистанци и на результат	Ком плек с 4		
78			Учетн ый	Преодоление препятствий: перелезание и подлезание. Прохождение 5 км.	Уметь преод. препятствия		Ком плек с 4		

№П \П	Наименование раздела программы	Наименование подраздела программы	Количество часов	Тип урока	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
79	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Легкая атлетика 10 кл.		20	Вводный	Т/Б на уроках по прыжкам в высоту. Равномерный бег 10 мин. Спец беговые упражнения. Техника пируэта.	Знать и выполнять Т/Б на уроках		Комплекс 5		
80		Прыжки в высоту	8	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 10 мин. Спец беговые упражнения. Техника пируэта. Прыжок в высоту способом перешагивание с 1 шага разбега (техника)	Уметь выполнять пируэт	Оценка техники пируэта	Комплекс 5		
81				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 10 мин. Спец беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание с 3 шагов разбега (техника)	Уметь выполнять прыжок с 3 шагов разбега		Комплекс 5		
82				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 10 мин. Спец беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание с 5 шагов разбега Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок с 5 шагов разбега		Комплекс 5		
83				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 10 мин. Спец беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов разбега Эстафеты	Уметь выполнять прыжок с 5-7 шагов разбега		Комплекс 5		
84				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 10 мин. Спец беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание с 9-11 шагов разбега Эстафеты	Уметь выполнять прыжок с 9-11 шагов разбега		Комплекс 5		
85				Учетный	Равномерный бег 10 мин. Спец беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание с 9-11 шагов разбега на результат Эстафеты	Уметь выполнять прыжок с 9-11 шагов разбега	Оценка техники прыжка	Комплекс 5		

86				Учетный	Равномерный бег 10 мин. Спец беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание с 9-11 шагов разбега на результат Эстафеты	Уметь выполнять прыжок с 9-11 шагов разбега	135-«5» 130-«4» 120-«3»	Ком-плекс 5		
87	Кроссовая подготовка	4	Комплек- ный	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по кроссу Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Ком-плекс 5			
88			Совершен- ствование ЗУН	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Ком-плекс 5			
89			Совершен- ствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. . Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Ком-плекс 5			
90			Учетный	Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать во время кросса препятствия	«5»- 13,00; «4»- 14,00; «3»- 15,00	Ком-плекс 5			
91	Метание	4	Комплек- ный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Ком-плекс 5			
92			Комплек- ный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых	Уметь метать гранату из различных		Ком-плекс 5			

					качеств.	положений в цель и на дальность				
93				Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Комплекс 5		
94				Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» -36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м	Комплекс 5		
95		Спринтерский бег	2	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 5		
96				Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	5» -13,1; «4» - 13,5; «3»- 14,3	Комплекс 5		
97		Прыжок в длину	4	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		Комплекс 5		
98				Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега				

99				Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		Комплекс 5		
100				Учетный	Прыжок в длину на результат. Футбол.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 460; «4» - 430; «3» - 410	Комплекс 5		
101		Плавание	5	Комплексный	Т/Б на уроках плавания. Комплексное плавание 300м. Игры на воде.	Уметь плыть по дистанции всеми способами		Комплекс 5		
102	Комплексный			Комплексное плавание 300м .2*50м в полную силу, 150м свободно любым способом.	Уметь выполнять движения ногами и руками кролем на груди		Комплекс 5			
103	Комплексный			Комплексное плавание 300м .2*50м в полную силу, 150м свободно любым способом.	Уметь выполнять движения ногами и руками кролем на груди		Комплекс 5			
104	Комплексный			Комплексное плавание 300м . 50м на результат	Уметь проплыть 50 м на результат	50м на результат	Комплекс 5			
105	Комплексный			4*25м комплекс, 4*25м работа рук. 4*25м работа ног. Игры на воде. Старты с тумбы.	Уметь выполнять движения ногами и руками кролем на спине		Комплекс 5			

Контроль

№ п/п	Раздел, тема	Форма контроля,
		Х кл.
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	
2.1	Нтеннис	Урок№14,16,19,21,23
2.2	Баскетбол	Урок№27,29,32,35
3	Гимнастика с элементами акробатики	Урок№51,53,62
4	Лёгкая атлетика	Урок№3,7,8,9,12,80,85,86,90,94,96,100
5	Лыжная подготовка	Урок№70,75,77
6	Плавание	Урок№41,44,104

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и <	5,1-4,8	4,4 и >	6,1 и <	5,9-5,3	4,8 и >
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16	8,2 и <	8,0-7,7	7,3 и >	9,7 и <	9,4-9,0	8,4 и >
			17	8,1	7,9 -7,5	7,2	9,6	9,3-8,8	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180 и <	195-210	230 и >	160 и	170-190	210 и >
			17	190	205-220	240	< 160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1100 и	1300-	1500	900	1050-	1300 и
			15	> 1100	1400 1300- 1400	1500	900	1200 1050- 1200	> 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14	5 и <	9 – 12	15 и >	7 и <	12 – 14	20 и >
			15	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание, кол-во раз	16	4	8-9	11			
		17	5	9-10	12				
		Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	16				6	13-15	18
			17				6	13-15	18