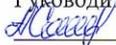
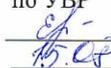


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики
Управление образования администрации города Горловка
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ГОРЛОВКИ «ШКОЛА № 6»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей естественно-
математического цикла
Руководитель ШМО
 С.А. Сонора
Пр. № 1 от 15.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
 Е.А. Карташова
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
 Е.В. Бугорская
Приказ № 64 от 15.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов

Составил
Лыков Сергей Васильевич,
учитель физической культуры

г. Горловка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ АУДИТОРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Рабочая программа предназначена для изучения учебного предмета **«Физическая культура»** на уровне среднего общего образования в **10-11 классах**.

Рабочая программа составлена на основе : Примерная рабочая программа по учебному предмету **«Физическая культура». 10-11 классы** / сост. Михайлюк С.И. – ГОУ ДПО «ДОНРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 120 с.

«Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Ст. 81. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» Постановление НС ДНР от 19 июня 2015 года № I-233П-НС).

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа среднего общего образования «Физическая культура» для общеобразовательных организаций разработана на основе программ по физической культуре:

- Закона Донецкой Народной Республики "Об образовании" (принят Постановлением Народного Совета 19 июня 2015 года, с изменениями, внесенными Законами от 04.03.2016 № 111-ПНС, от 03.08.2018 № 249-ПНС от 12.06.2019 № 41-ПНС, от 18.10.2019 № 64-ПНС, от 13.12.2019 № 75-ПНС, от 06.03.2020 № 107-ПНС, от 27.03.2020 № 116-ПНС);
- Закона «О физической культуре и спорте», утверждённым постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24.04.15 г. №I-143П-НС;
- Закона «Об обеспечении санитарного и эпидемиологического благополучия населения, утверждённым постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 10.04.15 г. №I-123П-НС;
- Указа Главы Донецкой Народной Республики «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» Донецкой Народной Республики», с целью поэтапного внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса (ГФСК «ГТО ДНР») в образовательных организациях Донецкой Народной Республики в рамках воспитательной работы и совершенствования физической и спортивной подготовки обучающихся от 16 сентября 2016 г. №304;
- Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённой Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики, утверждённой приказом Министерства образования и науки №843 от 03.08.2016;
- Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, разработанная и утверждённая совместным приказом Министерства молодёжи, спорта и туризма № 94 от 22.06.2015г. и Министерства образования и науки №322 от 17.07.2015г.;
- Концепции развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённой Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики 16.08.2017 г. № 832;

- Концепции развития инклюзивного образования в Донецкой Народной Республике, утверждённой приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.04.2018 г. № 318;
- Государственного образовательного стандарта среднего общего образования Донецкой Народной Республики утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020 г. № 120-НП,
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики (приказ от 26.08.2020 г. № 1182)
- Основной образовательной программы среднего общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения города Горловки «Специализированная школа № 1 с углубленным изучением иностранных языков»;
- Учебного плана среднего общего образования МОУ г.Горловки « СШ № 1» на 2023-2024 уч.год;

Целью программы по физической культуре является создание у обучающихся достаточного для повседневной жизни уровня сформированных физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, а также степень развития физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические 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 способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении 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 целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- подготовка обучающихся к выполнению требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»;
- применение умений и навыков основных видов спорта в повседневной жизни, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время самостоятельных занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ориентация учащихся выпускных классов на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и

обязательно реализуется в общеобразовательных организациях всех форм собственности в объёме 3 часов недельной нагрузки (обязательных аудиторных занятий). Программа рассчитана на 105 учебных часов в год, 210 учебных часов за два года обучения.

Программа разработана в целях конкретизации содержания Государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учётом ориентации на достижение учащимися предметных, метапредметных и личностных результатов, с учётом половозрастных особенностей учащихся.

Программа по предмету «Физическая культура» включает в себя такие разделы:

«Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни»:

современные оздоровительные системы физического воспитания, медико-биологические основы, социокультурные основы, психолого-педагогические основы.

«Гимнастика с основами акробатики»: строевые упражнения, акробатические упражнения, висы и упоры, лазание по канату, упражнения в равновесии, художественная гимнастика (девушки), тяжёлая атлетика (юноши).

«Лёгкая атлетика»: бег, прыжки, метание.

«Спортивные игры»: волейбол, баскетбол.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Современные оздоровительные системы физического воспитания.

Физическое совершенствование

Комплексы физических упражнений. Упражнения для диагностики уровня развития физической подготовленности, тестовые упражнения ГФСК «ГТО ДНР». Диагностика уровня физического развития: Индекс Кетле, Проба Штанге, Индекс Шаповаловой, Индекс Руфье, Индекс Робинсона, Проба М.Е. Ромберга.

Вариативный компонент: «Бадминтон», «Футбол».

Учитывая материально-технические условия школы для изучения темы Спортивные игры были выбраны (волейбол и баскетбол). В связи с климатическими условиями региона и рационального использования спортивных объектов школы, была изменена последовательность изучения тем обязательной части программы. Часы вариативной части программы, были выбраны на изучение вариативного компонента: «Бадминтон», а остальная часть часов, была распределена на увеличение обязательной части аудиторных занятий темы «Спортивные игры» - раздел «Футбол» .

Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана для 10-11-х классов, контрольно-оценочного блока, приложений. Программный материал делится на две части: базовую и вариативную. Вариативная часть состоит из спортивных дисциплин и учитывает местные условия, интересы и желания детей, материально-техническую базу общеобразовательной организации. В 10-м классе программный материал усложняется за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в основной школе. В 11-м классе обучающиеся закрепляют и совершенствуют изученный материал.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 10-11 КЛАСС

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 часа обязательные аудиторные занятия

№п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Классы	
		10	11
1.	Обязательная часть (аудиторные занятия)	85	85
1.1	Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни	4	4
1.2	Гимнастика с основами акробатики	14	14
1.3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	10
1.4.	Лёгкая атлетика	15	15
1.4.1	<i>Прыжки, бег на короткие дистанции</i>	7	7
1.4.2	<i>Метание, бег для развития выносливости</i>	8	8
1.5	Спортивные игры* (баскетбол, волейбол, футбол)	26	26
1.5.1	<i>Волейбол</i>	<i>16</i>	<i>16</i>
1.5.2	<i>Баскетбол</i>	<i>10</i>	<i>10</i>
1.5.3	<i>Футбол</i>	<i>10</i>	<i>10</i>
1.6.	Самооборона на основе вида спорта дзюдо	8	8
1.7.	Физическое совершенствование	8	8
2	Вариативный компонент	20	20
2.1	Бадминтон	10	10
2.2.		10	10
	Всего	105	105

Спортивные игры - выбираются 2-3 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы*

Вариативная часть программы** - от 10 часов и более вариативной части программы **обязательно** планируются на раздел программы «Бадминтон» и *выбирается одна вариативная тема или часы вариативной темы распределяются на увеличение обязательной части аудиторных занятий, с учётом развития физических качеств и подготовки учащихся.* Предусмотрено обязательное оценивание по теме вариативной части программы. В случае отсутствия погодных условий для запланированных занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль "Лыжные гонки" на двигательную активность на свежем воздухе.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя

- Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьев, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).
- Андреев С.Н. Футбол – Твоя игры: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.
- вой олимпийский учебник. – М.: Советский спорт, 2003г.-152с.
- Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.
- Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.:учебно-методическое пособие/ Г. И. Погадаев, - М.: Дрофа, 2016.
- Игнатъева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
- Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М.: ФОН, 1996. – 314 с.: ил.Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
- Клещев Ю.И. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
- Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич). –М.: Просвещение, 2007г
- Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
- Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г.
- Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
- Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
- Новые формы физической культуры и спорта. В. К .Петров. – М.: Советский спорт, 2004г. – 40с.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил.- (Профессия – тренер) Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 112 с.
- Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе. - Смоленск, 1993. - 48 с.
- Погадаев Г.И. Методическое пособие «Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения». – М.: Дрофа, 2008 г.
- Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002. – 160 с.

- Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
- Седашов О.А. Правила игры в мини-футбол: Учебно-методическое пособие. – Белгород: Кооперативное образование, 2003. – 55 с.
- Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
- Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2002. – 700 с.
- Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.
- Фетисова С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 155 с.
- Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя /В.И. Лях. – 2012.
- Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 132 с. (Методика спортивной тренировки).
- Экзаменационные вопросы и ответы 9 и 11 классы. –М.: АСТ-ПРЕСС ШКОЛА,2005г.- 240с.

Для учащихся

- Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
- Барчукова Г.В., Мизин. А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.
- Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
- Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
- Физическая культура и физическая подготовка: Учащийся под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.
- Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
- Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил.
- Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
- .Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2012.

**Календарно-тематическое планирование
по предмету физическая культура для учащихся 10-х классов**

№ п/п	№ урока в теме	Наименование раздела, тем уроков	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
				по плану	по факту	
		Тема 1. Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (4 часа)				
1	•	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Инструктаж по правилам техники безопасности обучающихся на уроках физической культуры	1			
2	•	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1			
3	•	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Формы организации занятий физической культурой.	1			
4	•	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).	1			
		Тема 2. Легкая атлетика (15 часов)				
5	•	Инструктаж по правилам Техники безопасности обучающихся на уроках физической культуры, во время занятий легкой атлетикой. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. ОРУ.	1			

		Разновидности ходьбы. Спец. бег. Упражнения				
6	•	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения Старт с опорой одной рукой. Прыжковые упражнения. Бег: 15 – 20 метров из исходного положения, сидя	1			
7	•	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения Старт с опорой одной рукой. Прыжковые упражнения. «челночный» бег 10х10 метров	1			
8	•	Спец. бег. Упражнения. Низкий старт, стартовый разбег. Эстафетный бег	1			
9	•	Спец. бег. Упражнения. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег. Метание м/м.	1			
10	•	Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Метание м/м . Эстафетный бег	1			
11	•	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции. К.Н. – метание м/м	1			
12	•	Спец. бег. упражнения. К.Н. - бег 30м. Толкание ядра.. Бег до 600 м.	1			
13	•	Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Толкание ядра. Челночный бег 4×9 м Бег до 600 м.	1			
14	•	Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Метание м/м . Толкание ядра.	1			
15	•	Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения Бег до 800 м.	1			
16	•	Спец. бег. упражнения. Эстафетный бег. Чередование ходьбы с бегом (м) – 2000м, (дев.) – 1500м	1			
17	•	Спец. бег. упражнения. Эстафетный бег. Чередование ходьбы с бегом (м) – 2000м, (дев.) – 1500м	1			
18	•	Спец. бег. упражнения. Эстафетный бег. Чередование ходьбы с бегом (м) – 2000м, (дев.) – 1500м	1			
19	•	К.Н. – бег 1000м или смешанное перемещение 2000м (м), бег 500м или смешанное перемещение 2000м (дев.)	1			
		Тема 3. Бадминтон (10 часов)				
•	•	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю Знакомство с	1			

		видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю				
•	•	СУ в движении, ОРУ на месте. Основные стойки и перемещения. Хватка бадминтонной ракетки, волана.	1			
•	•	Общая физическая подготовка и специальная подготовка бадминтониста. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Подача. Виды подачи.	1			
•	•	СУ в движении. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Подача.	1			
•	•	СУ в движении. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Подача.	1			
•	•	СУ в движении. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подача. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасывания волана партнером справа и слева.	1			
•	•	СУ в движении. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подача. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасывания волана партнером справа и слева.	1			
•	•	СУ в движении. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подача. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите и атаке. Учебная игра				
•	•	СУ в движении. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подача. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите и атаке. Учебная игра				
•	•	СУ в движении. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подача. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку,				

		снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите и атаке. Учебная игра				
		Тема 4. Волейбол (16 часов)				
•	•	Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол. СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста.	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча сверху, снизу двумя руками Вторая передача в зоны 4 и 2	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча сверху, снизу двумя руками Вторая передача в зоны 4 и 2 К.Н. – пр. в дл. с места	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча сверху, снизу двумя руками Вторая передача в зоны 4 и 2	1			
•	•	ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Верхняя пряма подача в заданную зону	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. К.Н - Передача мяча через сетку двумя руками сверху, снизу . Нападающий удар. Верхняя прямая подача	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Нападающий удар. Верхняя пряма подача .	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Нападающий удар. Верхняя пряма подача . К.Н. - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Нападающий удар. Верхняя пряма подача .	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. К.Н. – Челночный бег 4x9 м. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Верхняя пряма подача . К.Н- Верхняя пряма подача в заданную зону	1			
•	•	ОРУ .Спец. упражнения волейболиста.. Нападающий удар. Блокировка нападающего	1			

		удара. Учебная игра.				
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Нападающий удар. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра с практическим судейством.	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Нападающий удар. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра с практическим судейством .	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Двухсторонняя игра с практическим судейством.	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Двухсторонняя игра с практическим судейством .	1			
		Тема 5.Гимнастика с основами акробатики (14 часов)				
•	•	Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием.	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие силы рук.	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. . Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие силы рук.	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания в висах. Упражнения на гимнастической лестнице	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивания в висах.	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на развитие гибкости. К.Н. – подтягивание в висах и упорах	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на развитие гибкости. Связка акробатических элементов	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте Упражнения на развитие гибкости. Связка акробатических	1			

		элементов				
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. К.Н. - Наклон вперед из исходного положения сидя на полу Упражнения на укрепление мышц живота	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Связка акробатических элементов. Упражнения на укрепление мышц живота	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Связка акробатических элементов	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. . К.Н. – связка акробатических элементов	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Комплекс упражнений атлетической гимнастики с предметами.	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Комплекс упражнений атлетической гимнастики с предметами.	1			
		Тема 6. Баскетбол (10 часов)				
•	•	Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Правила игры в баскетбол .	1			
•	•	СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча в движении и на месте. Передача мяча от плеча	1			
•	•	СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Остановка шагом и прыжком. Передача мяча от плеча в движении	1			
•	•	СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Остановка шагом и прыжком. Передача мяча от плеча в движении	1			
•	•	СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Остановка шагом и прыжком. Броски мяча. К.Н. – Передача мяча в тройках за 1 мин	1			
•	•	СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча в движении. Броски мяча в прыжке.	1			
•	•	СУ. ОРУ. Спец упражнения	1			

		баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча в движении. Броски мяча в прыжке.				
•	•	СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Броски мяча с места . Броски мяча в прыжке. К.Н. – штрафные броски мяча в кольцо	1			
•	•	СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Двухсторонняя игра с практическим судейством.	1			
•	•	СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Двухсторонняя игра с практическим судейством.	1			
		Тема 7. Физкультурно-оздоровительная деятельность (10 часов)				
•	•	СУ. ОРУ. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития силовых качеств	1			
•	•	СУ. ОРУ. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств	1			
•	•	СУ. ОРУ. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств	1			
•	•	СУ. ОРУ. К.Н. - Подъем туловища в сед за 30 с. Комплекс ОФП	1			
•	•	СУ. ОРУ. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития общей выносливости	1			
•	•	СУ. ОРУ. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития общей выносливости	1			
•	•	СУ. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Комплекс ОФП	1			
•	•	СУ. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Комплекс ОФП	1			
•	•	СУ. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Комплекс ОФП .Н. – прыжки через скакалку за 20 сек.	1			
•	•	СУ. ОРУ. Передвижение по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1			
		Тема 8. Самостраховка на основе вида спорта дзюдо (8 часов)				
•	•	Инструктаж по безопасности. История возникновения и развития дзюдо. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Перекаты вперед через правое и левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату	1			

		разноименной рукой после переката. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине.				
•	•	Форма для занятий дзюдо. Т.б. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.	1			
•	•	Знакомство с выдающимися спортсменами Олимпийских игр, мировых, европейских соревнований. Т.б Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Разновидности подтягивания на высокой перекладине.	1			
•	•	Т.б Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста». Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.	1			
•	•	Т.б Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое и левое плечо. Разновидности приседаний индивидуально и в парах.	1			
•	•	Т.б Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Из упора присев перекал с обхватом голеней на бок – вправо, влево. Ходьба на руках в парах с захватом голеней партнера. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
•	•	Т.б Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Из упора присев перекал с обхватом голеней на бок – вправо, влево. Ходьба на руках в парах с захватом голеней партнера. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
•	•	Т.б Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Из упора присев перекал на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по гимнастическому мату. Полушпагат. «Шпагат».	1			

		Махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры.				
		Тема 9. Футбол (10 часов)				
•	•	СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Удары по мячу: правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком.	1			
•	•	СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Удары по мячу: правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной	1			
•	•	СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Удары по мячу: правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной	1			
•	•	СУ. ОРУ. . Жонглирование мячом Удары по мячу: правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема	1			
•	•	СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Ведение мяча . Удары по мячу головой после набрасывания партнером	1			
•	•	СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Ведение мяча . Удары по мячу головой после набрасывания партнером	1			
•	•	СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Ведение мяча . Удары по мячу головой. Техника игры вратаря	1			
•	•	СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Ведение мяча . Удары по мячу головой. 11-метровый штрафной удар. Техника игры вратаря	1			
•	•	СУ. ОРУ. Двухсторонняя игра с практическим судейством	1			
•	•	СУ. ОРУ. Двухсторонняя игра с практическим судейством	1			
		Тема 7. Физическое совершенствование (8 часов)				
•	•	Государственные требования к уровню физической	1			

		подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).				
•	•	Бег 30 м.	1			
•	•	Наклон вперед из положения сидя.	1			
•	•	Прыжок в длину с места.	1			
•	•	Челночный бег 4x9 м	1			
•	•	Поднимание туловища из положения лёжа.	1			
•	•	Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1			
•	•	Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.				

**Календарно-тематическое планирование
по предмету физическая культура для учащихся 11-х классов**

№ п/п	№ урока в теме	Наименование раздела, тем уроков	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
				по плану	по факту	
		Тема 1. Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (4 часа)				
1	•	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Инструктаж по правилам техники безопасности обучающихся на уроках физической культуры	1			
2	•	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1			
3	•	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Формы организации занятий физической культурой.	1			

4	•	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).	1			
		Тема 2. Легкая атлетика (15 часов)				
5	•	Инструктаж по правилам Техники безопасности обучающихся на уроках физической культуры, во время занятий легкой атлетикой. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. ОРУ. Разновидности ходьбы. Спец. бег. Упражнения	1			
6	•	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения Старт с опорой одной рукой. Прыжковые упражнения. Бег: 15 – 20 метров из исходного положения, сидя	1			
7	•	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения Старт с опорой одной рукой. Прыжковые упражнения. «челночный» бег 10х10 метров	1			
8	•	Спец. бег. Упражнения. Низкий старт, стартовый разбег. Эстафетный бег	1			
9	•	Спец. бег. Упражнения. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег. Метание м/м.	1			
10	•	Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Метание м/м . Эстафетный бег	1			
11	•	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции. К.Н. – метание м/м	1			
12	•	Спец. бег. упражнения. К.Н. - бег 30м. Толкание ядра.. Бег до 600 м.	1			
13	•	Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Толкание ядра. Челночный бег 4×9 м Бег до 600 м.	1			
14	•	Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Метание м/м .	1			

		Толкание ядра.				
15	•	Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения Бег до 800 м.	1			
16	•	Спец. бег. упражнения. Эстафетный бег. Чередование ходьбы с бегом (м) – 2000м, (дев.) – 1500м	1			
17	•	Спец. бег. упражнения. Эстафетный бег. Чередование ходьбы с бегом (м) – 2000м, (дев.) – 1500м	1			
18	•	Спец. бег. упражнения. Эстафетный бег. Чередование ходьбы с бегом (м) – 2000м, (дев.) – 1500м	1			
19	•	К.Н. – бег 1000м или смешанное перемещение 2000м (м), бег 500м или смешанное перемещение 2000м (дев.)	1			
		Тема 3. Бадминтон (10 часов)				
•	•	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1			
•	•	СУ в движении, ОРУ на месте. Основные стойки и перемещения. Хватка бадминтонной ракетки, волана.	1			
•	•	Общая физическая подготовка и специальная подготовка бадминтониста. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Поддача. Виды подачи.	1			
•	•	СУ в движении. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача.	1			
•	•	СУ в движении. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача.	1			
•	•	СУ в движении. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Поддача. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасывания волана партнером справа и слева.	1			
•	•	СУ в движении. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Поддача. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку,	1			

		снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасывания волана партнером справа и слева.				
•	•	СУ в движении. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Поддача. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите и атаке. Учебная игра				
•	•	СУ в движении. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Поддача. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите и атаке. Учебная игра				
•	•	СУ в движении. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Поддача. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите и атаке. Учебная игра				
		Тема 4. Волейбол (16 часов)				
•	•	Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол. СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста.	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча сверху, снизу двумя руками Вторая передача в зоны 4 и 2	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча сверху, снизу двумя руками Вторая передача в зоны 4 и 2 К.Н. – пр. в дл. с места	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча сверху, снизу двумя руками Вторая передача в зоны 4 и 2	1			
•	•	ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Верхняя пряма подача в заданную зону	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. К.Н - Передача мяча через сетку двумя руками сверху, снизу . Нападающий удар. Верхняя прямая подача	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения	1			

		волейболиста. Нападающий удар. Верхняя пряма подача .				
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Нападающий удар. Верхняя пряма подача . К.Н. - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Нападающий удар. Верхняя пряма подача .	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. К.Н. – Челночный бег 4х9 м. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Верхняя пряма подача . К.Н- Верхняя пряма подача в заданную зону	1			
•	•	ОРУ .Спец. упражнения волейболиста.. Нападающий удар. Блокировка нападающего удара. Учебная игра.	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Нападающий удар. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра с практическим судейством.	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Нападающий удар. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра с практическим судейством .	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Двухсторонняя игра с практическим судейством.	1			
•	•	СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Двухсторонняя игра с практическим судейством .	1			
		Тема 5.Гимнастика с основами акробатики (14 часов)				
•	•	Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием.	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие силы рук.	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. . Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие силы рук.	1			

•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания в висах. Упражнения на гимнастической лестнице	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивания в висах.	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на развитие гибкости. К.Н. – подтягивание в висах и упорах	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на развитие гибкости. Связка акробатических элементов	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на развитие гибкости. Связка акробатических элементов	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. К.Н. - Наклон вперед из исходного положения сидя на полу Упражнения на укрепление мышц живота	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Связка акробатических элементов. Упражнения на укрепление мышц живота	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Связка акробатических элементов	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. К.Н. – связка акробатических элементов	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Комплекс упражнений атлетической гимнастики с предметами.	1			
•	•	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Комплекс упражнений атлетической гимнастики с предметами.	1			
		Тема 6. Баскетбол (10 часов)				
•	•	Правила безопасности занятий на	1			

		уроках спортивных игр. Правила игры в баскетбол .				
•	•	СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча в движении и на месте. Передача мяча от плеча	1			
•	•	СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Остановка шагом и прыжком. Передача мяча от плеча в движении	1			
•	•	СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Остановка шагом и прыжком. Передача мяча от плеча в движении	1			
•	•	СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Остановка шагом и прыжком. Броски мяча. К.Н. – Передача мяча в тройках за 1 мин	1			
•	•	СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча в движении. Броски мяча в прыжке.	1			
•	•	СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча в движении. Броски мяча в прыжке.	1			
•	•	СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Броски мяча с места . Броски мяча в прыжке. К.Н. – штрафные броски мяча в кольцо	1			
•	•	СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Двухсторонняя игра с практическим судейством.	1			
•	•	СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Двухсторонняя игра с практическим судейством.	1			
		Тема 7. Физкультурно-оздоровительная деятельность (10 часов)				
•	•	СУ. ОРУ. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития силовых качеств	1			
•	•	СУ. ОРУ. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств	1			
•	•	СУ. ОРУ. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств	1			
•	•	СУ. ОРУ. К.Н. - Подъем туловища в сед за 30 с. Комплекс ОФП	1			
•	•	СУ. ОРУ. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития общей выносливости	1			
•	•	СУ. ОРУ. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития	1			

		общей выносливости				
•	•	СУ. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Комплекс ОФП	1			
•	•	СУ. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Комплекс ОФП	1			
•	•	СУ. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Комплекс ОФП .Н. – прыжки через скакалку за 20 сек.	1			
•	•	СУ. ОРУ. Передвижение по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1			
		Тема 8. Самостраховка на основе вида спорта дзюдо (8 часов)				
•	•	Инструктаж по безопасности. История возникновения и развития дзюдо. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Перекаты вперед через правое и левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине.	1			
•	•	Форма для занятий дзюдо. Т.б. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Поднимание согнутых ног в вися на гимнастической стенке.	1			
•	•	Знакомство с выдающимися спортсменами Олимпийских игр, мировых, европейских соревнований. Т.б Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Разновидности подтягивания на высокой перекладине.	1			
•	•	Т.б Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста». Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.	1			
•	•	Т.б Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое и левое плечо.	1			

		Разновидности приседаний индивидуально и в парах.				
•	•	Т.б Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Из упора присев пережат с обхватом голени на бок – вправо, влево. Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
•	•	Т.б Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Из упора присев пережат с обхватом голени на бок – вправо, влево. Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
•	•	Т.б Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Из упора присев пережаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по гимнастическому мату. Полушпагат. «Шпагат». Махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры.	1			
Тема 9. Футбол (10 часов)						
•	•	СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Удары по мячу: правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком.	1			
•	•	СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Удары по мячу: правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной	1			
•	•	СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Удары по мячу: правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной	1			
•	•	СУ. ОРУ. . Жонглирование мячом Удары по мячу: правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема	1			
•	•	СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Ведение мяча . Удары по мячу головой после	1			

		набрасывания партнером				
•	•	СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Ведение мяча . Удары по мячу головой после набрасывания партнером	1			
•	•	СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Ведение мяча . Удары по мячу головой. Техника игры вратаря	1			
•	•	СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Ведение мяча . Удары по мячу головой. 11-метровый штрафной удар. Техника игры вратаря	1			
•	•	СУ. ОРУ. Двухсторонняя игра с практическим судейством	1			
•	•	СУ. ОРУ. Двухсторонняя игра с практическим судейством	1			
		Тема 7. Физическое совершенствование (8 часов)				
•	•	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1			
•	•	Бег 30 м.	1			
•	•	Наклон вперед из положения сидя.	1			
•	•	Прыжок в длину с места.	1			
•	•	Челночный бег 4х9 м	1			
•	•	Поднимание туловища из положения лёжа.	1			
•	•	Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1			
•	•	Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.				