**Образовательный процесс в 10 классах, по физической культуре будет осуществляться на основе следующих нормативно-правовых документов:**

1. Приказ Министра образования и науки РК от 31.10.2018 года №604 «Об утверждении государственного общеобязательного стандарта общего среднего уровня образования»
2. Приказ Министра образования и науки РК от 08.11.2012 года №500 «Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования РК» (с изменениями от 04.09.2018 года №441)
3. Инструктивно-методического письма: «Об особенностях организации учебно-воспитательного пропроцесса в организациях среднего образования РК в 2019-2020 учебном году».
4. Учебных изданий, утвержденных приказом Министра образования и науки Республики Казахстан «О внесении изменений и дополнений в приказ исполняющего обязанности Министра образования и науки Республики Казахстан от 27 сентября 2013 года № 400 «Об утверждении перечня учебников, учебно-методических комплексов, пособий и другой дополнительной литературы, в том числе на электронных носителях от 3 мая 2018 года № 192».

**Инструктивно-методическое письмо: «Об особенностях организации учебно-воспитательного пропроцесса в организациях среднего образования РК в 2019-2020 учебном году».**

**Рекомендовано к изданию решением ученого совета Национальной акдемии образования им. Алтынсарина.**

**Сборник включает материалы по организации образовательного процесса в предшкольных и 1-11 классах средних общеобразовательных школ Республики Казахстан в 2019-2020 учебном году.**

**Сборник адресован руководителям школ, учителям-предметникам, работникам системы среднего образования.**

**Пояснительная записка**

**Типовая учебная программа по учебному предмету "Физическая культура" для 10-11 классов уровня общего среднего образования по обновленному содержанию (общественно-гуманитарное направление, естественно-математическое направление) Глава 1. Общие положения**

1. Приказ Министра образования и науки РК от 31.10.2018 года №604 «Об утверждении государственного общеобязательного стандарта общего среднего уровня образования»
2. Приказ Министра образования и науки РК от 08.11.2012 года №500 «Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования РК» (с изменениями от 04.09.2018 года №441)

      3. Цель учебного предмета – формирование у школьников 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.

      4. Задачи учебного предмета:

      1) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; совершенствование технико-тактических действий в базовых видах спорта;

      2) воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении,

      3) освоение знаний об истории и современном развитии физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;

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

      5. Изучение предмета "Физическая культура" позволит обучающимся:

      1) осознать важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены; применять приобретенные предметные знания, умения и навыки в повседневной жизни;

      2) узнать о влиянии физических упражнений на физическую и энергетическую системы человека;

      3) развивать личные и морально-нравственные качества и осознавать необходимость честной игры и непрерывного саморазвития;

      4) оценивать необходимость в улучшении двигательных компетенций в своем физическом развитии; оценивать значение занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленности.

**Глава 2. Организация содержания учебного предмета "Физическая культура"**

      6. Объем учебной нагрузки по учебному предмету "Физическая культура" составляет:

      1) в 10 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;

      2) в 11 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году.

      7. Учебная программа состоит из 2 разделов:

      1) Знания о физической культуре (информационный компонент);

      2) Физическое совершенствование и мастерство (операциональный компонент).

      8. Раздел "Знания о физической культуре" соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает следующие учебные темы:

      1) "История развития физкультуры и спорта в Казахстане";

      2) "Физическая культура и спорт в современном обществе";

      3) "Физическая культура человека".

      Раздел включает сведения по развитию физкультуры и спорта в Казахстане, по становлению национальных видов спорта в республике, об основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, освещаются правила контроля и требования техники безопасности.

      9. Раздел "Физическое совершенствование и мастерство" ориентирован на повышение физической и тактической подготовленности обучающихся и включает в себя информацию о средствах специальной физической подготовки. В качестве этих средств программой предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок, плавания), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

      10. Учебная программа состоит из базового и вариативного компонентов. Базовый (инвариантный) компонент отражает Государственный общеобязательный стандарт общего среднего образования, утвержденный постановлением Правительства РК от 13 мая 2016 года № 292.

      11. Вариативный компонент нацеливает учителя на использование и внедрение современных методов обучения и педагогических технологий с целью углубленного изучения спортивных игр. Вариативный компонент разрабатывается учителями физической культуры конкретной организации образования с учетом региональных особенностей, материальной базы, интересов обучающихся и возможностей преподавательского коллектива.

      12. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость обучающихся в течение года. Использование такого подхода является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости обучающихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития.

      13. Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в средней школе являются:

      1) уроки физической культуры;

      2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

      3) спортивные соревнования и праздники;

      4) занятия в спортивных секциях и кружках;

      5) самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

      Уроки являются основной формой организации учебной деятельности обучающихся в процессе развития физической культуры.

      14. Распределение обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе для занятий по учебному предмету "Физическая культура", производится на основании медицинского осмотра медицинским работником организации образования с обязательным предъявлением справок. Обучение в этих группах проводится по специальной профилактической программе в зависимости от вида заболевания.

      15. Настоящая программа отражает содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе, и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Каждый третий час направлен на увеличение двигательной активности обучающихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс.

      16. В соответствии с Государственным общеобязательным стандартом общего среднего образования учебной программой предусмотрено раздельное обучение по гендерному принципу (в городской местности – в каждой группе не менее 8 мальчиков (или девочек), а в сельской местности – не менее 5 мальчиков (или девочек). Это необходимо учитывать при организации учебного процесса.

      17. В процессе проведения занятий по физической культуре осуществляются межпредметные связи со следующими дисциплинами:

      1) "Казахский язык", "Русский язык", "Английский язык": пополнение словарного запаса терминами из области физической культуры;

      2) "Физика": использование знаний, полученных о понятиях "механическая работа", "сопротивление воздуха", "масса тела", "неравномерное и равномерное скольжение", "мощность";

      3) "Алгебра и начала анализа", "Геометрия": измерение длины, высоты, скорости, расстояния, времени, расчет разбега при прыжках в длину и высоту;

      4) "Биология": использование материала о негативном влиянии курения и алкоголя на организм, об обмене веществ;

      5) "История Казахстана" "Всемирная история": история олимпийского движения; история возникновения казахских национальных видов спорта;

      6) "География": знание сторон света, умение ориентироваться на местности по различным признакам, по карте;

      7) "Начальная военная и технологическая подготовка": использование строевых упражнений; прохождение полос препятствий; обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях; воспитание патриотизма, любви к своей Родине.

Физическая культура

Календарно – тематическое планирование

11 –е классы *I четверть* (24 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | сентябрь октябрь ноябрь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Основы знаний: основы законодательства в РК в области физической культуры, спорта. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Легкая атлетика – 8 часов** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Бег 100 метров | + | + | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Эстафетный бег 4\*100 м. |  |  | + | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Бег с преодолением препятствий |  |  |  | + | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Метание гранаты 700 гр.(юноши), 500 гр. |  |  |  |  | + | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Бег 2000 м.(дев.), 3000 м.(юн.) |  |  |  |  |  | + | + | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | **Спортивные игры – 13 часов (футбол)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Комбинации из освоенных элементов техники игры. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением. |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Виды остановок мяча: ногой, грудью. Обманные движения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | С | З | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Отбор мяча подкатом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | С | З | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Зонная и персональная защита. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | С | З | У |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Действия вратаря. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| 15 | **Национальные виды спорта – 3часа**: тогызкумалак, ассыки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

Виды испытаний и нормативы для учащихся 11 классов в Президентских тестах физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды двигательных испытаний** | **Единица измерения** | **Нормативные требования уровней готовности** | | | |
| **Президентские** | | **Национальные** | |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| **Бег 100 м** | **с** | **12,6** | **15,0** | **13,0** | **15,5** |
| **Бег 1000 м** | **мин: с** | **-** | **4,00** | **-** | **4,30** |
| **Бег 2000 м** | **мин: с** | **-** | **10,10** | **-** | **10,40** |
| **Бег 3000 м** | **мин: с** | **11,00** | **-** | **12,00** | **-** |
| **Подтягивание в висе** | кол-во | **18** | **-** | **15** | **-** |
| **Прыжки в длину с места** | **см** | **265** | **210** | **235** | **200** |
| **Бег (тест Купера)** | **м.** | **1700** | **1350** | **1550** | **1240** |
| **Метание гранаты 700/500 г - юноши/девушки** | **м.** | **40** | **24** | **32** | **18** |

Физическая культура

Физическая культура

Календарно – тематическое планирование

11 – е классы  ***II четверть*** (24 час)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | ноябрь декабрь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Гимнастика -12 часов** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Правела Т.Б№2, форма занятий., повторение ранее пройденного материала. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Строевые упражнения*.* Повторение пройденного материала: поворот в движениях. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь | П | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Лазание любым способом по канату высотой 4 м (юноши).  Упражнения в равновесии: комбинации упражнений ранее изученных элементов (девушки). |  |  |  |  | П | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Подтягивание из виса (юноши), подъем туловища из и.п. лежа на спине (девушки) |  |  |  |  |  |  |  | П | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Акробатика. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 80-90 см. Стойка на руках с переходом в кувырок. Стойка на голове и руках с переходом на мост.  Девушки: соревновательные упражнения и индивидуально подобранные комбинации из акробатических элементов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Сдача контрольных нормативов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Волейбол - 5 часов** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Комбинации из освоенных элементов техники игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Индивидуальные, групповые и командные ТТД в защите. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Индивидуальные, групповые и командные ТТД в нападении. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | **Национальные виды спорта – 7 часов:**  тогызкумалак, ассыки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |

Физическая культура

Календарно – тематическое планирование

***11***–е классы ***III четверть*** (30 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | январь февраль март | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| ОСНОВЫ ЗНАНИЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Современные правила соревнований по избранным видам спорта, разработка критериев оценки и самооценки своих физических возможностей. Инструктаж по Т/Б на уроках спортивных игр и лыжной подготовки. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | ОРУ без предметов | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Разминочный бег | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | СФУ беговые | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | ***Баскетбол -16 часов*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | **СФУ,** направленные на закрепление и совершенствование технических приёмов в баскетболе. Упражнения ОФП. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. | П | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) |  |  | П | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Технико-тактические действия в защите: «персональная защита» (прессинг) |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Технико-тактические действия: нападении (командное) система нападения «через центрового игрока», «без центрового игрока». |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Учебная игра в баскетбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | ***Лыжная подготовка- 8 часов*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 14 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Выбор оптимального темпа прохождения дистанций 5000м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 18 | ***Национальные игры – 6 часов*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | «Тогыз кумалак» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| 20 | «Асыки» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

Физическая культура

Календарно – тематическое планирование

***11***–е классы ***IV четверть*** (24 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | апрель май | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| ***ОСНОВЫ ЗНАНИЙ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Современные оздоровительные системы физической культуры. Их формы, виды, содержание. Инструктаж по Т/Б на уроках спортивных игр и легкой атлетики. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | ОРУ без предметов | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Разминочный бег | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | СФУ беговые | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | ОРУ с предметами |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | **Спортивные игры. Волейбол - 6 часов** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Комбинации из освоенных элементов техники игры | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Индивидуальные, групповые и командные ТТД в защите. |  | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Индивидуальные, групповые и командные ТТД в нападении. |  |  | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Учебная игра. |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | **Плавание – 4 часа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Прикладные виды плавания. |  |  |  |  |  |  | П | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Приемы оказания помощи тонущему. |  |  |  |  |  |  |  |  | + | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | **Легкая атлетика - 8 часов** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 15 | Прыжки в высоту с индивидуального разбега. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Метание различных снарядов в цель с расстояния 18-20 м. (юноши), 12-14 м. (девушки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 100м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Бег 800м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Метание гранаты: девушки (500 гр.), юноши 700 гр. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Бег 3000 м.(юноши), 2000 м (девушки). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |
| 21 | ***Спортивные игры - 6 часов (***футбол) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 22 | Совершенствование элементов техники игры. Специальные физические упражнения, направленные на выработку устойчивых навыков: перемещения игрока по площадке; ведения, передачи и ударов по мячу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | С | С |  |  |  |
| 23 | Ведение мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Варианты приема и передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления соперника. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | С |  |  |
| 24 | Варианты ударов мяча по воротам. Действия против игрока с мячом и без мяча. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | С |  |
| 25 | Учебная игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |