

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей №470 Калининского района  
Санкт-Петербурга**


**ПРИНЯТО:**  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицей № 470

"31" мая 2023г

Протокол № 8

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ГБОУ лицей № 470

  
Винокурова О.Л.)  
30» августа 2023г  
Приказ № 194



**Рабочая программа  
Учебного предмета «физическая культура»  
Для обучающихся 11 классов (юноши)**

**Санкт-Петербург  
2023-2024год**

## **Пояснительная записка к рабочей программе по «Физической культуре», 11 класс.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 11 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2014г) и в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования в объеме 102 часов. Из них 70 часов – базовая часть, 32 часов – вариативная

### **Цели:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья; оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Формирование обучающихся целостного представления о техносфере, основанного на приобретённых знаниях, умениях и способах деятельности;

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе. Резерв – 3 часа.

### **Требования к уровню подготовки учащихся (планируемые результаты освоения)**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура и олимпийское движение в России.

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и приёмы самоконтроля.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Правила проведения соревнований по разным видам спорта.

### **Спортивные игры (баскетбол, волейбол)**

#### **Баскетбол**

Овладение техникой передвижений, остановок и поворотов. Стойки игрока.

Совершенствование ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением.

Совершенствование техники ведения мяча.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с изменением темпа и направления.

Овладение техникой бросков мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Броски мяча в прыжке двумя руками и одной.

Освоение индивидуальной техники защиты, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча.

Освоение тактики игры.

Игра по правилам мини-баскетбола. Двухсторонние игры по основным правилам баскетбола.

#### **Волейбол**

Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя руками во встречных колоннах; над собой; на точность; параллельно сетке.

Овладение приёмом отбивания мяча одной рукой через сетку; обманного действия на сетке (скидка).

Освоение техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками после подачи.

Овладение техникой нападающего удара после паса партнера.

Овладение техникой подачи мяча сверху одной рукой.

Овладение техникой передвижений по площадке. Стойки игрока.

Игра в волейбол по упрощенным правилам. Двухсторонняя игра по основным правилам волейбола.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Освоение строевых упражнений.

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без, на месте и в движении.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Подъем переворотом в упор, перемещение в висе на перекладине (мальчики), подъем переворотом в упор на нижнюю жердь брусьев (девочки).

Подтягивания на перекладине.

Кувырки, Стойка на голове с одной прямой ногой (мальчики), Кувырок назад в полушпагат (девочки). Кувырок назад в стойку ноги врозь (мальчики).

Упражнения в равновесии в разных исходных положениях.

Совершенствование техники лазания по канату в три приёма.

### **Кроссовая подготовка.**

Овладение правильным дыханием при беге. Освоение упражнений дыхательной гимнастики.

Бег в равномерном темпе до 19 минут.

Бег с преодолением препятствий.

Бег по пересеченной местности.

### **Легкая атлетика**

Овладение техникой спринтерского бега.

Бег по дистанции 60 м, 100 и 300 м

Бег по дистанции 1000, 1500 и 2000 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега с 10-12 беговых шагов.

Совершенствование техники метания гранаты (700 гр) на дальность с разбега

Метание набивного мяча 1 кг из разных положений.

Эстафетный бег.

**Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 11 классов при  
трех разовых занятиях в неделю**

№п/ п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	<b>Количество недель в четверть</b>			
	Учебные недели	34	8	8	10	8
		часов (уроков)	<b>Количество часов (уроков) в четверть</b>			
	Количество часов	102	24	24	30	24
	Базовая часть	70				
	Основы знаний		<b>В процессе уроков</b>			
	Спортивные игры	41	8	13	12	8
	Гимнастика с элементами акробатики	18(гимнаст ика+мини- футбол)		11	7	
	Лёгкая атлетика	29	16			13
	Кроссовая подготовка	11			11	
	Резервные уроки	3			3	
	Вариативная часть	32	<b>23-спортивные игры 9-лёгкая атлетика</b>			
	Всего часов	102				

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств по предмету физкультура.**

<b>11 класс</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места	240	220	200	210	190	180
Прыжок в длину с разбега	420	390	345	380	345	310
Прыжок в высоту с разбега	120	115	110	110	105	100
Прыжки со скакалкой за 1м	160	150	140	165	155	145
Поднимание туловища за 1м	50	47	45	45	42	40
Отжимание	40	32	28	17	12	10
Отжимание в упоре на брусьях	17	10	7	-	-	-
Подтягивание	11	10	9	18	14	11
Вис на согнутых руках (сек)	47	42	35	44	38	30
Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20
Челночный бег 6X10	15,3	16,0	17,0	16,8	17,5	18,2
Челночный бег 3X10	7,3	7,7	8,2	8,3	8,8	9,3
Бег 1000м	3,30	3,50	4,20	4,15	4,35	4,50
Бег 1500м	6,30	7,20	8,50	7,10	8,40	9,40
Бег 800м	2,50	3,15	4,25	3,25	4,00	5,10
Бег 400м	1,10	1,24	1,46	1,28	1,41	2,16
Бег 100м	15,0	16,0	16,5	16,0	17,0	18,0
Бег 60м	8,0	8,8	10,2	9,0	9,6	10,8
Бег 30м	4,3	4,7	5,0	4,7	5,2	6,0
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	13	11	9	14	12	10
Бросок набивного мяча(1кг. м)	12	9	7	9	6	4
Метание гранаты на дальность, м	30	25	20	23	20	16
Наклон вперед сидя, см	15	12	6	20	14	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	14	12	10	13	11	9
Бег 2000м, 3000м-мальчики	13,00	14,00	15,00	10,00	10,40	12,00



# Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы
<b>Лёгкая атлетика 29ч</b>			
	Т/Б на уроках л/а. Высокий старт. Бег на короткие дистанции	5ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Т/б при прыжке в длину с разбега. Прыжок в длину с места, с разбега.	4ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Метание малого мяча.	4ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Эстафетный бег.	2ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Бег на длинные дистанции.	8ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Спортивные игры.	6ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>Баскетбол 21 час</b>			
	Т/Б баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении.	2ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Ловля и передача баскетбольного мяча.	2ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Броски мяча в кольцо.	4ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Тактические действия в игре.	7ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Учебные игры. Взаимодействие с партнерами.	6ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>Гимнастика 18 часов</b>			
	Т/Б на уроках гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами, исходные положения.	2ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Кувырок вперед, кувырок назад.	1ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Мост. Равновесие.	2ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Упражнения на растяжку. Гимнастические соединения. Эстафеты	3ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема.	2ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Элементы акробатики.	4ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Прыжки на скакалке.	2ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Упражнения с набивным мячом Развитие силовых способностей.	2ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>Кроссовая подготовка 11 часов</b>			

56	Кроссовая подготовка.	6	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
58	Спортивные игры	5ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>Волейбол 20 часов</b>			
67	Т/Б волейбола. Стойка игрока. Передвижения.	2ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
68	Передачи мяча сверху.	2ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
69	Приём мяча снизу.	2ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
71	Волейбольные подачи.	2ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
82	Разучивание тактических комбинаций.	6ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
86	Двухсторонняя игра.	6ч	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

# Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Формы контроля. Планируемые результаты обучения.	Домашнее задание
<b>Лёгкая атлетика 16ч</b>			
1	Т/Б на уроках л/а. Спринтерский бег. Бег 20-40 м со старта с опорой на одну руку.	Устный опрос..	Комплекс 1
2	Спринтерский бег. Низкий старт. Бег по дистанции 50-60 метров. Тест быстроты 30 м.	Тестирование.	Комплекс 1
3	Бег по дистанции 60, 100 м. Стартовый разгон. Финиширование. Правила соревнований по бегу.	Устный опрос.	Комплекс 1
4	Бег на результат 100 м	Тестирование.	Комплекс 1
5	Т/б при прыжке в длину с места и с разбега. Прыжок в длину с места. Контроль.	Тестирование.	Комплекс 1
6	Прыжок в длину с разбега способом «Прогнувшись» Фазы прыжка. Бег до 1500м	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
7	Прыжок в длину с 10-12 шагов разбега. Контроль техники. Бег по 200м	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
8	Прыжок в длину с 10-12 шагов разбега на результат.	Зачёт.	Комплекс 1
9	Т/б при метании. Метание мяча в цель с 9-10 метров. Бег по дистанции 2000м	Устный опрос..	Комплекс 1
10	Метание мяча в движущую цель. Контроль 1000м	Визуальное оценивание техники.	Комплекс 1
11	Метание гранаты на дальность с разбега. Техника метания.	Визуальное оценивание техники.	Комплекс 1
12	Метание гранаты на дальность с разбега. Контроль техники.	Зачёт.	Комплекс 1
13	Метание гранаты на дальность с разбега. Контроль броска на дальность.	Тестирование	Комплекс 1
14	Равномерный бег до 1500 м. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры с бегом. Развитие выносливости.	Тестирование.	Комплекс 1
15	Равномерный бег до 2000 м. Развитие выносливости.	Овладеть необходимыми навыками бега на средние дистанции	Комплекс 1
16	Бег 2000м на результат.	Тестирование.	Комплекс 1
<b>Баскетбол 21 час</b>			
17	Т/Б на уроках баскетбола. Передвижения игроков. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	Устный опрос.	Комплекс 2
18	Бросок мяча в движении. Развитие скоростных и координационных качеств.	Тестирование.	Комплекс 2
19	Бросок и ловля мяча различными способами в движении в парах и тройках. Учебная игра.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
20	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2

21	Ведение мяча с последующим броском в корзину с ближней дистанции.	Визуальное оценивание техники...	Комплекс 2
22	Передачи мяча разными способами с перемещениями в тройках.	Визуальное оценивание техники	Комплекс 2
23	Подбор катящегося мяча с последующим ведением и атакой.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
24	Ловля высоко летящего мяча с последующим ведением и атакой. Учебная игра.	Визуальное оценивание техники. Демонстрация	Комплекс 2
25	Ведение мяча с сопротивлением. Обманные действия. Нападение через заслон.	Визуальное оценивание техники...	Комплекс 2
26	Дальняя передача мяча. Учебная игра.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
27	Совершенствование техники игровых действий. Взаимодействие с партнерами в защите и нападении.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
28	Броски в кольцо после паса партнера. Учебная игра.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
29	Броски в кольцо после ведения в прыжке с ближней дистанции.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
30	Броски в кольцо после ведения с ближней дистанции. Контроль.	Овладеть необходимыми навыками техники броска мяча.	Комплекс 2
31	Подбор мяча у щита. Взаимодействия игроков. Игра.	оценка техники броска мяча в кольцо.	Комплекс 2
32	Трёхочковые броски. Учебная игра.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
33	Вырывание и выбивание мяча. Перехватывание мяча.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
34	Нападение быстрым прорывом вдвоем без сопротивления.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
35	Нападение быстрым прорывом «2х1».	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
36	Совершенствование техники игровых действий. Игра 3Х3.	Оценка умения играть в команде.	Комплекс 2
37	Совершенствование техники игровых действий. Игра 4Х4.	Овладеть необходимыми навыками тактики игры в баскетбол.	Комплекс 2
<b>Гимнастика 18 часов</b>			
38	Т/Б на уроках гимнастики и мини-футбола.ОРУ. Строевые упражнения.	Устный опрос.	Комплекс 3
39	Упражнения для развития силы. Поднимание туловища. Контроль	Визуальное оценивание техники висов.	Комплекс 3
40	Развитие силовых качеств. Базовые элементы мини-футбола.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 3
41	Подтягивание на перекладине на результат. Пас в однокасание.	Тестирование. подтягивания.	Комплекс 3
42	Упражнения на развитие гибкости. Способы	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 3

	ударов по мячу.		
43	ОРУ со скакалкой. Передачи в парах. Учебная игра.	Оценка техники кувырков.	Комплекс 3
44	Кувырок прыжком. Передачи в тройках.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 3
45	Равновесие на одной ноге. Серии кувырков. Удары по воротам. Игра.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 3
46	ОФП Действия игроков в защите и нападений.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 3
47	Контроль ударов по воротам.	оценка техники акробатического соединения.	Комплекс 3
48	Взаимодействия игроков. Учебная игра.	оценка техники акробатического соединения.	Комплекс 3
49	Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 3
50	Круговая тренировка. Развитие ловкости. Поднимание туловища за 30"	Тестирование.	Комплекс 3
51	Круговая тренировка. Общефизическая подготовка.	оценить технику лазания по канату.	Комплекс 3
52	Сед углом, упоры, отжимание в упоре лежа.	Овладеть необходимыми гимнастических упражнений..	Комплекс 3
53	Силовая подготовка. Круговая тренировка.	Овладеть необходимыми навыками силовой подготовки.	Комплекс 3
54	Упражнения с набивным мячом Развитие силовых способностей.	Овладеть необходимыми навыками техники упражнений с набивным мячом.	Комплекс 3
55	Бросок набивного мяча. Контроль. Развитие силовых способностей.	Тестирование.	Комплекс 3
<b>Кроссовая подготовка 11 часов</b>			
56	Т/Б кроссовая подготовка. Равномерный бег 11,13 мин. Подвижные игры с бегом.	Устный опрос.	Комплекс 1
57	Равномерный бег 13 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
58	Равномерный бег 13,15 мин. Развитие выносливости. Прыжки через скакалку за 1 мин.	Тестирование.	Комплекс 1
59	Равномерный бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
60	Равномерный бег 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
61	Равномерный бег 16 мин. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
62	Равномерный бег 16 мин. Чередование бега с ходьбой.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
63	Равномерный бег 17 мин. Чередование бега с ходьбой. Упражнение «Пистолет»	Тестирование.	Комплекс 1
64	Равномерный бег 17 мин. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	приседания на одной ноге с опорой. девочки	Комплекс 1
65	Равномерный бег 17 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости.	приседания на одной ноге с опорой. девочки	Комплекс 1
	ОРУ. Контроль прыжков на скакалке 1" Спортивные игры.	оценка шестиминутного бега	Комплекс 1
<b>Волейбол 20 часов</b>			
67	Т/Б на уроках волейбола. Перемещения игрока.	Устный опрос.	Комплекс 4

68	Передачи сверху и снизу в парах через сетку.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
69	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Правила игры: ошибки при подаче и блокировании.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
70	Виды подач.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
71	Нижняя прямая подача. Направленная подача.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
72	Верхняя подача. Контроль подачи мяча.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
73	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в парах и в группе.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
74	Скидка мяча. Прием мяча, отскочившего от сетки.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
75	Нападающий удар после подбрасывания.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
76	Прямой нападающий удар после паса партнера. Учебная игра.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
77	Нападающий удар после паса партнера. Контроль.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
78	Прием мяча снизу после подачи, нападающего удара.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
79	Прием мяча снизу. Передача над собой, передача в третью зону после приема мяча.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
80	Прием мяча снизу в группе. Прием мяча после подачи. Контроль.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
81	Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
82	Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
83	Учебно-тренировочные игры с заданиями. Совершенствование техники приема мяча и передачи. Правила игры: ошибки при приеме мяча, при подаче.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
84	Учебно-тренировочные игры с заданиями. Совершенствование техники приема мяча и передачи. Правила игры: ведение протокола игры.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
85	Двухсторонняя игра по основным правилам волейбола.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
86	Учебные игры с заданиями.	Проверка знаний правил волейбола.	Комплекс 4
<b>Лёгкая атлетика 13ч</b>			
87	Т/Б при занятиях прыжками в высоту. Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом перешагивания (ножницами).	Устный опрос.	Комплекс 1
88	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом перешагивания (ножницами).	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
89	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом перешагивания (ножницами).Контроль. Эстафеты.	Тестирование.	Комплекс 1
90	Эстафеты с преодолением препятствий прыжком. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
91	ОРУ. Т/Б при занятиях метанием. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
92	Метание теннисного мячагранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
93	Метание гранаты на результат. Подвижные игры с метанием мяча.	Тестирование.	Комплекс 1
94	Высокий старт 20-40 м. Тест на быстроту. Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1

95	Техника передачи эстафетной палочки. Бег по 100, 200м	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
96	Контроль техники передачи эстафетной палочки. Бег до 2000м	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
97	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты.	Тестирование.	Комплекс 1
98	Бег по дистанции до 2000 м. Развитие выносливости.	Устный опрос.	Комплекс 1
99	Кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	Тестирование.	Комплекс 1
100	Эстафета по 300 м. Развитие скоростной выносливости.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
101	Спортивные игры.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
102	Спортивные игры.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1

