
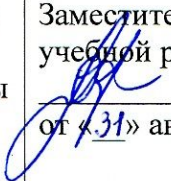



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 276
Красносельского района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрено» на заседании методического объединения учителей русского языка и литературы Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » августа 20 <u>23</u> года Председатель МО:  (Т. М. Трубачёва)	«Согласовано»: Заместитель директора по учебной работе  (О. В. Агаркова) от « <u>31</u> » августа 20 <u>23</u> года	«Утверждено» Директор ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга  (О. В. Налимова) Приказ № <u>53-8</u> от « <u>31</u> » августа 20 <u>23</u> года
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету « Физическая культура»
для 10-11 классов
на 2023-2024 учебный год
11 Б класс

Разработали:
Пелецкая Ольга Николаевна

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка.

1.1 Нормативные правовые документы, на основании которых разработана данная рабочая программа

Рабочая программа по физической культуре для 1-11х классов разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон № 273 – ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный базисный учебный план для среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ № 1312 от 09.03.2004 (ред. от 01.02.2012);
- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования к использованию в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования на 2014-2015 учебный год, утвержденный приказом МО РФ № 253 от 31.03.2014 года;
- Приказ от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников рекомендованных (допущенных) Министерством образования к использованию в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.04.2005 № 03-417 «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения образовательных учреждений».
- Учебный план школы на 2022-2023 учебный год

1.2 Сведения о программах, на основании которых разработана рабочая программа

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

1.3 Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих целей и задач:

Цели:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоении системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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.
- Развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции материнства.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Развитие психических процессов и обучение основам психических регуляций.

1.4 Определение места и роли учебного курса в учебном плане образовательного учреждения

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе. На его преподавание отводится 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю, 34 учебных недель.

1.5.Информация об используемом УМК

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Москва «Просвещение» 2011г.

Учебники:

Авторы: В.И. Лях «Физическая культура 10-11 классы» Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 14-е издание, Москва «Просвещение» 2013 г

1.6 Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков

Технологии:

- Информационно-коммуникативные технологии
- Здоровье сберегающие технологии
- Деятельности технологии (проектная деятельность)

Формы уроков:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью
- уроки с образовательно-обучающей направленностью
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

1.7 Виды и формы промежуточного, итогового контроля

Учебные нормативы, контрольные нормативы и упражнения по разделам программы, соревнования, тестирование.

В целях контроля за результативностью уроков физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

1.8 Планируемый уровень подготовки на конец учебного года в соответствии с требованиями

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; планирования двигательного режима на учебный год; об одном из олимпийских зимних видов спорта; организации тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками; средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.

Уметь: выполнять массаж для повышения работоспособности; творчески использовать приобретенные умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 100 м/с
	Бег 30 м/с
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине, кол-во раз
	Прыжок в длину с места, см
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с
	Бег 3000 м мин/с

2.Содержание учебного предмета

Основное содержание.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

Лёгкая атлетика (28 часа).

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой.

Упражнения общей физической подготовки. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий

на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Спортивные игры – 26 часов

Баскетбол -18 часов. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол -8 часов. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичских взаимодействий в нападении и защите.

Плавание – 34 часа

Комбинированное плавание (согласование перехода с одного способа плавания на другой). Комбинированное плавание (без способа «дельфин») на учебные дистанции. Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Старты, повороты, ныряние ногами и головой, специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса, повороты, ныряние ногами и головой, специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Гимнастика с основами акробатики – 14 часов

Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок на зад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений (девушки).

Основы знаний

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке, при занятиях спортивными играми, легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой, плаванием.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Легкая атлетика (22 часа)

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1000м
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания	Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь на полу
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований.

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по легкой атлетике.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30м,с	4.9 и ниже	5.0-5.6	5.7 и выше	5.0 и ниже	4.9 - 6.2	6.3 и выше
Бег 60м,с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег 1 км	4.30 и ниже	4.31-6.01	6.00 и выше	5.10 и ниже	5.11-7.00	7.01 и выше
Прыжок в длину с места, см	190 и выше	189-160	159 и ниже	170 и выше	169-140	139 и ниже
Прыжок в длину с разбега, см	360	330	270	330	280	230
Метание малого мяча на дальность, м	36	29	21	23	18	15

Гимнастика с элементами акробатики (14часов)

Основная направленность	Содержание материала
На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.
На освоение ОРУ с предметами	ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками

На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; Мост из положения стоя с помощью.
На развитие координационных способностей	ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
На развитие силовых способностей	Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания.
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. упражнения для разогревания.
На овладение организаторскими способностями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Наклон на гибкость, см	10 и выше	9-6	5 и ниже	16 и выше	15-9	8 и ниже
Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п – девочки	7 и выше	6-4	3 и ниже	19 и выше	18-10	9 и ниже
Вис (девочки) с	-	-	-	15 и выше	14-7	6 и ниже
Поднимание туловища лежа на спине, раз						

*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

*перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два в колонну по одному

Спортивные игры- 26 часов
Баскетбол (18 часов)

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой передвижений, остановок,	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя

поворотов и стоек	шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
На овладение техникой бросков	Броски одной и двумя руками с места и в движении. максимальное расстояние до корзины 3,60м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом	Комбинация из освоенных элементов
На закрепление техники перемещений, владения мячом	Комбинация из освоенных элементов
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.
На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

*вырывание и выбивание мяча; бросок двумя руками от груди; ведение мяча с изменением направления; ловля и передача мяча

Волейбол (8 часов)

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение).
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки
На овладение игрой	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.)
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры
На развитие скоростных и скоростно - силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей, техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.
--	--

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по спортивным играм.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 3X10м.с	8.3 и ниже	8.4-9.0	9.1 и выше	8.8 и ниже	8.9-9.6	9.7 и выше
Челночный бег 10X5 м, с	17.7 и ниже	17.8-20.7	20,8 и выше	18.7 и ниже	18.8-22,7	22.8 и выше
Верхняя передача мяча двумя руками от стены	10-6	5-4	3 и ниже	10-6	5-4	3 и ниже
Нижняя прямая подача в пределах площадки из-за лицевой линии из 10 попыток	5	4	3	4	3	2

*перемещения и стойка игрока;

Плавание (34 часа)

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой плавания способом кроль на груди	Согласование работы рук, ног и дыхания при выполнении
На овладение техникой плавания способом кроль на спине	Согласование работы рук, ног и дыхания при выполнении
На овладение техникой плавания способом брасс	Согласование работы рук, ног и дыхания при выполнении
На овладение техникой плавания способом дельфин	Согласование работы рук, ног и дыхания при выполнении

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по плаванию

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
50 м вольный стиль	1,00	50 м	25 м	1,10	50 м	25

3.8 Тематический план

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по плаванию и лыжной подготовке.

№ п/п	Тема (раздел) программы	Количество часов
	Теоретические основы знаний	В процессе урока
1	Легкая атлетика	28
2	Гимнастика	14
3	Спортивные игры:	26
	Баскетбол	18
	Волейбол	8
4	Плавание	34
	ВСЕГО	102

4. Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе
В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной

Уровень физической подготовленности 16 лет

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5,9	5,4	5,0	6,2	6,0-5,4	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	150	170-190	205	140	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	2	5-7	10	6	10-12	18
6	Силовые	Подтягивание на <u>высокой</u> перекладине из виса	7	9	11			

		(мальчики) кол-во раз На <u>низкой</u> перекладине из виса лёжа (девочки) кол-во раз				5	12-15	20
--	--	--	--	--	--	---	-------	----

5. Критерии и нормы оценки освоения результатов основной общеобразовательной программы

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов.

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручения учителя.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его	При выполнении ученик действует	Двигательное действие в	Движение или отдельные его

элементы выполнены правильно с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
---	--	---	---

6. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

- Пособие для учащихся:

- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2013;

- Пособие для учителя:

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 2013.

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2010.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2011.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 2009.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 2008.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М., 2001.

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2013.

- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2013.

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2009.

- В.С.Кузнецов. «Планирование и организация занятий 10-11 класс» Учебное издание. - М.: Дрофа 2013.

Интернет-ресурсы:

1. Примерные программы по учебным предметам <http://standart.edu.ru/>;

2. Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru>

3. Официальный сайт УМК “Перспектива” http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob_no=12371;

4. Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>
5. Примерные программы по учебным предметам <http://standart.edu.ru/>;
6. Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru>
7. Официальный сайт УМК “Перспектива” http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob_no=12371;
8. Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>
5. <http://spo.1september.ru/> - электронная версия газеты "Спорт в школе" приложение к "1 сентября".
6. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
7. <http://www.google.com.ru/> Google.
8. www.lib.sportedu.ru/ Физическая культура. Научно-методический журнал.
9. www.lib.sportedu.ru/ Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал.
6. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm/> Российский журнал «Физическая культура»
8. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРПК/2006N6/Index.htm/> Журнал «Теория и практика физической культуры».
9. <http://sportrules.boom.ru/> Правила различных спортивных игр.
10. <http://sportrules.boom.ru/> Ссылки на страницы с ПРАВИЛАМИ спортивных игр.

Материально-технического обеспечения образовательного процесса

№	Спортивный инвентарь, оборудование	Количество
1	Мячи волейбольные	15 шт.
2	Мячи баскетбольные	15 шт.
3	Мячи набивные	20 шт.
4	Мячи футбольные	3 шт.
5	Скакалки	30 шт.
6	Обручи	25 шт.
7	Маты	15 шт.
8	Мячи теннисные	15 шт.
9	Мячи для метания	10 шт.
10	Щиты и кольца баскетбольные	6 шт.
11	Стенка гимнастическая	10 пролётов
12	Гантели - 0,5 кг	30 шт.
13	Волейбольная сетка	1 шт.
14	Рулетка измерительная	1 шт.

7. Литература (основная и дополнительная)

Учебник:

Авторы: В.И. Лях «Физическая культура 10-11 классы» Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 14-е издание, Москва «Просвещение» 2013 г

Дополнительная:

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2009.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2010.
- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 2011.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 2011.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 2012.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2012.
- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2013.
- Спорт в школе /под ред. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2013.

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А.Баландин, Н.Н.Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2014

ЭОР:

1. CD-ROM: электронная библиотека - «Лечебная физкультура и массаж».

2. CD-ROM: мультимедиа - энциклопедия - «Энциклопедия спорта».

3. CD-ROM: электронная книга – «Лучшие спортсмены мира».

**Календарно-тематическое планирование
по предмету «Физической культуры» 2023-24 11-Б**

№ п/ п	Тема урока	Основные виды деятельности уча- щихся на уроке	Планируемые результаты обучения	Дата	
				Пла н	Факт
1	Инструктаж по О/т на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. Спринтерский и эстафетный бег.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Знать правила поведения на уроках физической культуры Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
2	Спринтерский и эстафетный бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
3	Спринтерский и эстафетный бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
4	Круговая эстафета	Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.		
5	Спринтерский и эстафетный бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
6	Эстафетный бег	Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.		
7	Спринтерский и эстафетный бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
8	Прыжок в длину.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
9	Круговая эстафета	Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.		
10	Прыжок в длину.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		

11	Прыжок в длину.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
12	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
13	Метание малого мяча	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
14	Метание малого мяча	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
15	Метание малого мяча	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
16	Метание малого мяча	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
17	Бег на средние дистанции	Равномерный бег(15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе		
18	Бег на результат (500.м).	Повторение техники низкого старта. Финиши-рование.	Бег на результат (500.м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств		
19	Бег на средние дистанции	Равномерный бег(14 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе		
20	Бег на средние дистанции	Равномерный бег(15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе		
21	Бег на результат (1000.м).	Повторение техники низкого старта. Финиши-рование.	Бег на результат (1000.м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств		
22	Бег на средние дистанции	Равномерный бег(16 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе		

23	Бег на средние дистанции	Равномерный бег(17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе		
24	Бег на результат (1500.м).	Повторение техники высокого старта. Финиши-рование.	Бег на результат (1500.м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие выносливости		
25	Инструктаж по О/т на уроках физкультуры по гимнастике Акробатика,Строевые упражнения .	Отталкивание скольжение с доской кроль на спине	Знать правила поведения на уроках физической культуры по гимнастике		
26	Акробатика,Строевые упражнения .	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках и т.д. строевые упражнения		
27	Упражнения на гимнастической скамейке	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды делает небольшие повороты.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.движения техника-кроль на спине		
28	Акробатика,Строевые упражнения .	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках и т.д. строевые упражнения		
29	Акробатика,Строевые упражнения .	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках и т.д. строевые упражнения		
30	Упражнения на гимнастической скамейке	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды делает небольшие повороты.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.движения техника-кроль на спине		
31	Акробатика. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках и т.д. строевые упражнения		
32	Равновесие, строевые упражнения.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по	Уметь выполнять строевые упражнения ,держат равновесие		

		бревну.			
33	Упражнения на гимнастической скамейке	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды делает небольшие повороты.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. движение техника-кроль на спине		
34	Равновесие, Строевые упражнения	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Уметь выполнять строевые упражнения, держать равновесие		
35	Равновесие Строевые упражнения	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Уметь выполнять строевые упражнения, держать равновесие		
36	Упражнения на гимнастической скамейке	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды делает небольшие повороты.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. движение техника-кроль на спине		
37	Равновесие, Строевые упражнения	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Уметь выполнять строевые упражнения, держать равновесие		
38	Равновесие, Строевые упражнения	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке		
39	Упражнения на гимнастической скамейке	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды делает небольшие повороты.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. движение техника-кроль на спине		
40	Висы и упоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке		
41	Висы и упоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке		
42	Упражнения на гимнастической	Разучить выполнение комбинации на	Упражнения на		

	скамейке	перекладине. Повторить выполнении команды делает небольшие повороты.	гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. движения техника-кроль на спине		
43	Висы и упоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке		
44	Висы и упоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке		
45	Упражнения на гимнастической скамейке	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнении команды делает небольшие повороты.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. движения техника-кроль на спине		
46	Техника выполнения акробатических элементов.	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
47	Техника выполнения акробатических элементов.	Составить комбинации из разученных акробатических элементов	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,		
48	Техника выполнения акробатических элементов.	Составить комбинации из разученных акробатических элементов	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,		
49	Инструктаж по О/т на уроках физкультуры по спортивным играм.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении. Броски в корзину. Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
50	Волейбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении. Броски в корзину. Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
51	Волейбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении. Броски в корзину. Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
52	Волейбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении. Броски в корзину. Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных		

			ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
63	Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину. Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
64	Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину. Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
65	Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину. Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
66	Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину. Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
67	Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину. Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
68	Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину. Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
69	Ручной мяч	Ловля и передача мяча в движении. Броски в ворота	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
70	Ручной мяч	Ловля и передача мяча в движении. Броски в ворота	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
71	Ручной мяч	Ловля и передача мяча в движении. Броски в ворота	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		

72	Ручной мяч	Ловля и передача мяча в движении. Броски в ворота	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
73	Ручной мяч	Ловля и передача мяча в движении. Броски в ворота	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
74	Футбол	Передача мяча ногами. Удар ногой по воротам	Уметь владеть футбольным мячом(передавать мяч к воротам)		
75	Футбол	Передача мяча ногами. Удар ногой по воротам	Уметь владеть футбольным мячом(передавать мяч к воротам)		
76	Футбол	Передача мяча ногами. Удар ногой по воротам	Уметь владеть футбольным мячом(передавать мяч к воротам)		
77	Футбол	Передача мяча ногами. Удар ногой по воротам	Уметь владеть футбольным мячом(передавать мяч к воротам)		
78	Футбол	Передача мяча ногами. Удар ногой по воротам	Уметь владеть футбольным мячом(передавать мяч к воротам)		
79	Инструктаж по О/т на уроках физической культуры по лёгкой атлетике	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
80	Бег на результат (60.м).	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
81	Бег на результат (60.м).	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
82	Бег на результат (30.м).	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
83	Бег (500 м, - м. и 1500 м	Развитие выносливости. Бег (500 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Бег (500м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		

84	Бег (2000 м, - м. и 1500 м	Развитие выносливости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		
85	Бег (500 м, - м. и 1500 м	Развитие выносливости. Бег (500 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Бег (500м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		
86	Метание малого мяча	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
87	Метание малого мяча	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
88	Метание малого мяча	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
89	Прыжок в длину	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
90	Прыжок в длину	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
91	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		
92	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		
93	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.		

			Развитие выносливости.		
94	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		
95	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		
96	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		
97	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега		
98	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега		
99	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега		
100	Метание малого мяча	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
101	Метание малого мяча	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
102	Метание малого мяча	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		

