

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

«РАССМОТРЕНО»

Председатель МО



Протокол № 1

от 28 августа 2019 года

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом  
ГБОУ Гимназии № 441



Протокол № 1

от 29 августа 2019 года

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ  
Гимназии № 441



Н.И.Кулагина

от 30 августа 2019 года



Рабочая программа  
по физической культуре  
для 11 класса (девушки)  
(уровень – базовый)  
ФКГОС

Составитель:  
Учитель физической культуры  
Петрова Л.Н.  
высшая квалификационная категория

Санкт-Петербург

## І Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе:

1. Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича 3 часа (М, Просвещение, 2012г.)
2. Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, 2004г.,
3. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
4. Основной образовательной программы СОО, принятой с изменениями на педсовете 27.05.2019
5. Федерального перечня учебников.

### **Общая характеристика курса**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания, физическое совершенствование и способы деятельности.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является - 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. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе урока, так и час урочного времени в каждой четверти. Важной особенностью образовательного процесса в школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В течение учебного года учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «График контроля над выполнением практической части программы», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

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

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил: «от известного к неизвестному и от простого к сложному». На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

По причине отсутствия спортивного оборудования, необходимого для реализации требований учебной программы, в разделы «Гимнастика с основами акробатики» и «Легкая атлетика» внесены изменения. Некоторые виды из указанных разделов, заменены упражнениями на шведской стенке, упражнениями и комбинациями на гимнастической скамейке, а также упражнениями на развитие двигательных качеств.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса.**

**В результате изучения физической культуры в 11 классе 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 физическими упражнениями различной направленности.

#### **Научиться:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

### **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»:**

#### **Знать/понимать:**

- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, силовых способностей и гибкости;
- правила страховки во время занятий;
- правила основ выполнения гимнастических упражнений;
- правила тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя;
- правила тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине;
- правила тестирования поднимания туловища из положения лёжа;
- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

#### **Уметь:**

- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять опорный прыжок;
- выполнять прыжки на скакалке;
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений.

### **Раздел «Лёгкая атлетика»:**

#### **Знать/понимать:**

- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- описание техники выполняемых упражнений;

#### **Уметь:**

- выполнять бег 60м. с максимальной скоростью;
- выполнять эстафетный бег;
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель;
- выполнять метание малого мяча с нескольких шагов разбега;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13беговых шагов;
- выполнять челночный бег 3x10;
- пробегать средние дистанции (500м., 600 м., 800 м.);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- пробегать дистанцию 2000м-м., 1500м-д.;
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости);
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений;
- проявлять качества: быстроты, силы, координации, скоростно-силовые.

## **Раздел «Баскетбол»:**

### **Знать/понимать:**

- правила баскетбола;
- описание техники выполняемых упражнений;
- правила игры и уважительное отношение к сопернику;
- правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий.

### **Уметь:**

- выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой;
- выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения;
- выполнять передачу и ловлю мяча от груди двумя руками;
- выполнять передачу мяча одной рукой от плеча;
- выполнять передачу мяча одной рукой снизу;
- выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;
- выполнять передачу мяча при встречном движении;
- выполнять передачу мяча одной рукой сбоку;
- совершать бросок мяча двумя руками от груди;
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча;
- совершать бросок мяча одной рукой от головы;
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке;
- совершать бросок мяча после ведения;
- вырывать и выбивать мяч у игрока противника;
- выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;
- управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч;
- использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости);
- организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

## **Раздел «Волейбол»:**

### **Знать/понимать:**

- правила волейбола;
- описание техники выполняемых упражнений;
- правила безопасности во время игровых встреч;
- правила игры и уважительное отношение к сопернику;
- роль игры в волейбол в организации активного отдыха.

### **Уметь:**

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры;

- выполнять передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём мяча снизу двумя руками;
- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками;
- выполнять нижнюю прямую подачу;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выявлять и устранять характерные ошибки;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры;
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения;
- использовать игровые действия волейбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости).

### **Раздел «Кроссовая подготовка»:**

#### **Знать/понимать:**

- правила техники безопасности при выполнении упражнений.

#### **Уметь:**

- чередовать ходьбу и бег;
- бегать в равномерном темпе (3000м-м.,2000м-д.);
- преодолевать препятствия;

### **Ресурсное обеспечение**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы  
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук  
А.А.Зданевич Москва. «Просвещение» 2009г.

#### **Учебники:**

1. Кофман. Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998г.
2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2016г.
3. В.И. Лях. Физическая культура 10-11 классы, Москва «Просвещение» 2015г.
4. Н.А.Федорова. Физическая культура. Подвижные игры 9-11 классы.- Москва. «Экзамен»,2016г.

### **Учебно-практическое оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;

- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- комплект навесного оборудования (мишени);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (теннисные);
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная.

### График контроля над выполнением практической части программы

Раздел программы	Количество часов	Нормативы
Легкая атлетика	4 часа.	<u>Прыжок в длину с разбега</u> 5-400, 4-370, 3-340 <u>Прыжок в длину с места</u> Д-170. <u>Метание гранаты</u> 5-22м, 4-18м, 3-14м <u>Бег 100 метров.</u> -5-17.0, 4-17.5, 3-18.0
Кроссовая подготовка	2 часа	<u>Бег в равномерном темпе 2000 м.</u> -Д-10,30 минут-5, 11.30-4, 12.30-3 <u>Бросок набивного мяча из различных и.п.</u> - на уровень класса
Баскетбол	4 часа	Оценка техники ведения мяча. Оценка техники передачи мяча. Оценка техники броска в прыжке. Оценка техники штрафного броска.
Гимнастика	4 часа	<u>Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)</u> Девочки «5»-135 «4» -110 «3» – 70 <u>Подтягивание из виса лежа</u> Д-17-14-9 <u>Опорный прыжок</u> - оценка техники выполнения <u>Акробатический элемент</u> - оценка техники выполнения

Волейбол	3 часа	Оценка техники передачи и приема мяча. Оценка техники выполнения нападающего удара Оценка техники подачи мяча.

## II. Содержание программного материала

### **Знания о физической культуре (в процессе урока)**

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

### **Лёгкая атлетика (21ч)**

Терминология лёгкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений:

- бег 30 метров с высокого старта;
- бег 60м. с максимальной скоростью;
- эстафетный бег;
- метание мяча в цель;
- метание малого мяча с нескольких шагов разбега;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13беговых шагов;
- челночный бег 3х10м;



- пробегать средние дистанции (500м., 600 м., 800 м.);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- пробегать дистанцию 2000м-м.,1500м-д.;

### **Гимнастика (21ч)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.

Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках.

Тестирование подъёма туловища из положения лёжа. Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа. Опорный прыжок через козла ноги врозь.

### **Кроссовая подготовка (18ч)**

- бег «Елочкой» 5х10м;
- бросок набивного мяча из различных исходных положений;
- чередование ходьбы и бега;
- бег в равномерном темпе (3000м-м.,2000м-д.);
- преодоление препятствий;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений.

### **Волейбол (21ч)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении игры и занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. - Описание техники выполняемых упражнений.

- стойка и перемещение игрока во время игры;
- передача мяча сверху двумя руками в прыжке;
- нападающий удар при встречных передачах;
- приём мяча снизу двумя руками;
- приём - передачу мяча сверху двумя руками;
- передачу мяча снизу двумя руками;
- нижнюю прямую подачу;
- верхнюю прямую подачу;
- играть по правилам волейбола;

### **Баскетбол (21 ч)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника безопасности при проведении игры и занятий:

- ведение мяча с изменением направления и скорости движения;
- передача и ловля мяча от груди двумя руками;
- передача мяча одной рукой от плеча;
- передача мяча одной рукой снизу;
- передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;
- передача мяча при встречном движении;
- передача мяча одной рукой сбоку;
- бросок мяча двумя руками от головы в прыжке;
- бросок мяча одной рукой от головы в прыжке;
- бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке;
- бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением;
- бросок мяча после ведения;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- стойка и перемещения игрока во время игры;
- играть по правилам баскетбола;

#### **Легкая атлетика(10ч)**

Терминология легко атлетических упражнений .Правила и техника безопасности. Развитие силы выносливости координации движений.

Поурочно-тематическое планирование составлено с использованием следующих сокращений:

Т.Б.- техника безопасности;

Л/а – легкая атлетика;

ОРУ – общеразвивающие упражнения;

СУ – специальные упражнения;

РДК - развитие двигательных качеств.

---

### Тематическое планирование 11 класс (девушки)

№ урока п/п	Тема урока	Контроль	Планируемые результаты обучения
<b>Легкая атлетика 11 часов.</b>			
<i>Спринтерский бег, эстафетный бег(5ч)</i>			
1	Инструктаж по Т.Б. Бег по дистанции (70-80 м. низкий старт). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м). Знать: правила техники безопасности.
2	Бег по дистанции (70-80 м.низкий старт). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).
3	Бег по дистанции (70-80 м.низкий старт). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).
4	Бег по дистанции (70-80 м. низкий старт). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м.)
5	Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Контрольный. «5» - 16,0 с; «4» - 17,0 с; «3» - 17,5 с.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).
<i>Прыжок в длину(3ч)</i>			
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. С.У. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. С.У. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.

8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Контрольный «5»-410 см; «4»-380 см; «3» - 360 см	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.
<i>Метание мяча (3ч)</i>			
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Уметь: метать мяч на дальность с разбега.
10	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Уметь: метать мяч на дальность с разбега.
11	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Контрольный	Уметь: метать мяч на дальность с разбега.
<b>Кроссовая подготовка 10часов</b>			
<i>Бег, преодоление препятствий (10ч)</i>			
12	Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия.
13	Бег (16 мин). Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия.
14	Бег в равномерном темпе (16 мин). ОРУ. С. у. Преодоление препятствий. РДК- выносливости, скорости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия.
15	Бег в равномерном темпе (17мин). ОРУ. С. у. Преодоление препятствий. РДК- выносливости, скорости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия.
16	Бег в равномерном темпе (17мин). ОРУ. Преодоление препятствий. РДК- выносливости, скорости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия.
17	Бег в равномерном темпе (18мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Бросок набивного мяча (вес 1 кг) из различных и.п. РДК- выносливости, скорости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия; выполнять бросок набивного мяча.

18	Бег в равномерном темпе (18мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Бросок набивного мяча (вес 1 кг) из различных и.п. РДК - выносливости, скорости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия; выполнять бросок набивного мяча.
19	Бег в равномерном темпе (19мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Бросок набивного мяча (вес 1 кг) из различных и.п. РДК- выносливости, скорости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия; выполнять бросок набивного мяча.
20	Бег в равномерном темпе (19мин). ОРУ. Преодоление препятствий. РДК- выносливости, скорости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия
21	Бег (2000 м) на результат. РДК -выносливости.	Контрольный «5» - 10,10 мин; «4» - 11,40 мин; «3» - 12,00 мин	Уметь: бегать в равномерном темпе.
<b>Гимнастика (21ч)</b>			
<i>Висы. Лазание. Строевые упражнения(11ч)</i>			
22	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Упражнения в висе на кронштейне. Подтягивания в висе лежа. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе.
23	Строевые упражнения. Подтягивания в висе лежа. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе.
24	Строевые упражнения. Подтягивания в висе лежа на результат. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Контрольный	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе.
25	Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Прыжки на скакалке. Упр. на " шведской" стенке. РДК - координации, скоростно-силовых.	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять прыжки через скакалку.
26	Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Прыжки на скакалке. Упр. на " шведской" стенке. РДК- координации, скоростно-силовых.	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять прыжки через скакалку.

27	Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Прыжки на скакалке на результат (за 1 мин.). Упр. на " шведской" стенке. РДК - координации, скоростно-силовых.	Контрольный	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять прыжки через скакалку.
28	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке (длинной). Упр. на гибкость. РДК- координации, скоростно-силовых.	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять прыжки через скакалку.
29	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке (длинной). Упр. на гибкость. РДК - координации, скоростно-силовых.	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять прыжки через скакалку.
30	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке (длинной). Упр. на гибкость. РДК - координации, скоростно-силовых.	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять прыжки через скакалку.
31	ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку(длинную скакалку).	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять прыжки через скакалку.
32	ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Прыжки через скакалку (длинную скакалку).	Контрольный	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять прыжки через скакалку.
<i>Акробатические упражнения, опорный прыжок(10ч)</i>			
33	Специальные упражнения, комплекс упражнений ритмической гимнастики. Стойка на лопатках. РДК -гибкости, выносливости.	Текущий	Уметь: выполнять акробатические элементы.
34	Специальные упражнения, комплекс упражнений ритмической гимнастики. Стойка на лопатках. РДК -гибкости, выносливости.	Текущий	Уметь: выполнять акробатические элементы.
35	Специальные упражнения, комплекс упражнений ритмической гимнастики. Стойка на лопатках. РДК -гибкости, выносливости.	Текущий	Уметь: выполнять акробатические элементы.
36	Специальные упражнения, комплекс упражнений ритмической гимнастики. Опорный прыжок через козла. РДК -скоростно-силовые.	Текущий	Уметь: выполнять комплекс ритмической гимнастики; выполнять опорный прыжок.
37	Специальные упражнения, комплекс упражнений ритмической гимнастики. Опорный прыжок через козла на результат. РДК - скоростно-силовые.	Контрольный	Уметь: выполнять комплекс ритмической гимнастики; выполнять опорный прыжок.

38	Специальные упражнения, комплекс упражнений ритмической гимнастики. Прыжок углом с разбега(под углом к снаряду) и толчком одной ногой. РДК -скоростно-силовые.	Текущий	Уметь: выполнять комплекс ритмической гимнастики; выполнять прыжок углом.
39	Специальные упражнения, комплекс упражнений ритмической гимнастики. Прыжок углом с разбега(под углом к снаряду) и толчком одной ногой. РДК -скоростно-силовые.	Текущий	Уметь: выполнять комплекс ритмической гимнастики; выполнять прыжок углом.
40	Специальные упражнения, комплекс упражнений ритмической гимнастики. Прыжок углом с разбега(под углом к снаряду) и толчком одной ногой. РДК -скоростно-силовые.	Текущий	Уметь: выполнять комплекс ритмической гимнастики; выполнять прыжок углом.
41	Специальные упражнения, комплекс упражнений ритмической гимнастики. Прыжок углом с разбега(под углом к снаряду) и толчком одной ногой. РДК - скоростно-силовые, выносливость.	Текущий	Уметь: выполнять комплекс ритмической гимнастики; выполнять прыжок углом.
42	Комбинация из разученных элементов. РДК -координации, гибкости, скоростно-силовые.	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Уметь: выполнять комплекс ритмической гимнастики.
<b>Спортивные игры (42ч)</b>			
<i>Волейбол (21ч)</i>			
43	Инструктаж по Т.Б..Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	Текущий	Уметь: выполнять технические приемы. Знать: правила техники безопасности.
44	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	Текущий	Уметь: выполнять технические приемы.
45	ОРУ. Передача-прием мяча. Прямой нападающий удар. РДК - координации.	Текущий	Уметь: выполнять технические приемы.
46	ОРУ. Передача-прием мяча. Прямой нападающий удар. РДК - координации.	Текущий	Уметь: выполнять технические приемы.
47	ОРУ. Передача-прием мяча. Прямой нападающий удар. РДК - координации.	Текущий	Уметь: выполнять технические приемы.

48	ОРУ. Передача-прием мяча на результат. Прямой нападающий удар. РДК -координации.	Контрольный. Оценка техники передачи и приема мяча.	Уметь: выполнять технические приемы.
49	ОРУ. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий	Уметь: выполнять технические приемы.
50	ОРУ. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
51	ОРУ. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
52	ОРУ. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Оценка техники выполнения нападающего удара	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
53	ОРУ. Повторение ранее пройденного материала. Учебная игра. РДК -координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
54	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
55	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
56	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Контрольный. Оценка техники подачи мяча.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
57	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
58	ОРУ. Повторение ранее пройденного материала. Учебная игра. РДК -координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
59	ОРУ. Повторение ранее пройденного материала. Учебная игра. РДК -координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.



60	ОРУ. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
61	ОРУ. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
62	ОРУ. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
63	ОРУ. Повторение ранее пройденного материала. Учебная игра.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
<i>Баскетбол(21ч)</i>			
64	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. РДК -скорости, координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать: правила техники безопасности.
65	ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. РДК -скорости, координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
66	ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. РДК -скорости, координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
67	ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств, координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
68	ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств, координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
69	ОРУ. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств, координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
70	ОРУ. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств, координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

71	ОРУ. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств, координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
72	ОРУ. Повторение ранее пройденного материала. Учебная игра. РДК -скорости, координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
73	ОРУ. Повторение ранее пройденного материала. Учебная игра. РДК -скорости, координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
74	ОРУ. Передачи мяча различными способами в движении. РДК - скорости, координации.	Контрольный. Оценка техники передачи мяча.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
75	ОРУ. Передачи мяча различными способами в движении. РДК - скорости, координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
76	ОРУ. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. РДК - скорости, координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
77	ОРУ. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. РДК - скорости, координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
78	ОРУ. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. РДК - скорости, координации.	Контрольный. Оценка техники ведения мяча.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
79	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 x 2). РДК -скорости, координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
80	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 x 2). РДК -скорости, координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
81	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). РДК -скорости, координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

82	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). РДК -скорости, координации.	Контрольный. Оценка техники броска в прыжке	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
83	ОРУ. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). РДК -скорости, координации.	Текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
84	ОРУ. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). РДК -скорости, координации.	Контрольный. Оценка техники штрафного броска.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
<b>Кроссовая подготовка (8ч)</b>			
<i>Бег, преодоление препятствий, прыжки в длину(8ч)</i>			
85	Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег(15мин). Л/а упражнения. Преодоление препятствий. РДК -выносливость, скоростно-силовые.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе; выполнять прыжок в длину с места. Знать: правила техники безопасности.
86	Равномерный бег(15мин).Л/а упражнения. Прыжки в длину с места. Преодоление препятствий. РДК -выносливость, скоростно-силовые.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе; выполнять прыжок в длину с места; преодолевать препятствия.
87	Равномерный бег(16мин). Л/а упражнения. Прыжки в длину с места на результат. Преодоление препятствий. РДК - выносливость, скоростно-силовые.	Контрольный	Уметь: бегать в равномерном темпе; выполнять прыжок в длину с места; преодолевать препятствия.
88	Равномерный бег(16мин). Л/а упражнения. Преодоление препятствий. РДК -выносливость, скоростно-силовые, координации.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия.
89	Равномерный бег(17мин). Л/а упражнения. Преодоление препятствий. РДК -выносливость, скоростно-силовые, координации.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия.
90	Равномерный бег(17мин). Л/а упражнения. Преодоление препятствий. РДК -выносливость ,скоростно-силовые, координации.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия.

91	Равномерный бег(18мин). Л/а упражнения. Комплекс упр.с набивным мячом. Преодоление препятствий. РДК - выносливость, скоростно-силовые, координации.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия.
92	Бег 2км-на результат. Л/а упражнения. РДК -выносливости.	Контрольный: «5»- 10,00 мин; «4» - 11,20 мин; «3»- 12,00 мин	Уметь: бегать в равномерном темпе.
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>			
<i>Спринтерский бег(4ч)</i>			
93	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Специальные упражнения. Челночный бег. РДК - скоростно-силовые.	Текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м); демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Знать: правила техники безопасности.
94	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Специальные упражнения. Челночный бег. РДК -скоростно-силовые.	Текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м); демонстрировать технику низкого старта.
95	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Специальные упражнения. Челночный бег на результат. РДК -скоростно-силовые.	Контрольный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м); демонстрировать технику низкого старта.
96	Бег по дистанции 100 м на результат. РДК -скоростно-силовые.	Контрольный «5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»-14,3 с.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м); демонстрировать технику низкого старта.
<i>Метание мяча, бросок набивного мяча (3ч)</i>			
97	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Бросок набивного мяча из различных И.П. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Уметь: метать мяч на дальность с разбега; выполнять бросок набивного мяча.
98-102	Развитие скоростно-силовых качеств.		