

Принята  
Педагогическим Советом  
ГБОУ лицея №329  
Протокол от 31.08.2023 №1

Утверждена

Приказ от 31.08.2023 №49



Директор О.А.Беляева

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей №329 Невского района Санкт-Петербурга**

**Рабочая программа**

Физическое воспитание

по физической культуре

Для 11-Б класса.

Срок реализации рабочей программы 1 год

Шишкина Анастасия Владимировна

Санкт-Петербург

(наименование города)

2023

(год составления программы)

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 класса**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год. Для прохождения программы возможно использование информационных систем для организации образовательного процесса с электронным обучением и применением дистанционных образовательных технологий. Универсальные ресурсы для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий: дистанционная школа развития, ЯКласс, МЭО, Инфоурок, Видеоуроки.net, Zoom, Classroom.google.com, ВКонтакте и так далее

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2013.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую и вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

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

В соответствии с Федеральным планом курс «физическая культура» изучается в 11 классе по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 102 часа.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

### **Личностные результаты**

#### **1.в области познавательной культуры:**

- 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 перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **2.в области нравственной культуры:**

- 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.

#### **3.в области трудовой культуры:**

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

#### **4.в области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижения
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

#### **5.в области коммуникативной культуры:**

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с детьми занятий физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

#### **6. в области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье 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.

### **Метапредметные результаты:**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределяя нагрузку и отдых в процесс её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения

- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать правила техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении обще развивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Распределение учебного времени  
прохождения программного материала  
по физической культуре (10 класс)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
1	<b>Базовая часть</b>	58	58	58	58
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	13	13	13	13
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
1.4	Легкая атлетика	33	33	33	33
2	<b>Вариативная часть</b>	44	44	44	44
2.1	Баскетбол	23	23	23	23
2.2	Лыжная подготовка/кроссовая подготовка	21	21	21	23
	Итого	102	102	102	102

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

### **1.1. Социокультурные основы.**

*10 класс.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

*11 класс.* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **1.3. Медико-биологические основы.**

*10 класс.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **1.4. Приемы саморегуляции.**

*10–11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **1.5. Баскетбол.**

*10–11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **1.6. Волейбол.**

*10–11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

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

*10–11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### 1.8. Легкая атлетика.

*10–11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### 1.9 Лыжная подготовка

10–11 класс техника безопасности при выполнении упражнений. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Оказание первой помощи при занятиях лыжной подготовкой. Самоконтроль при занятиях.

**уроки лыжной подготовки, заменяются занятиями кроссовой подготовкой в зале.**

В связи с погодными условиями:

1. температура воздуха ниже чем -15 градусов
2. при ветре более 1,5-2,0 м/с
3. температура воздуха выше 0 градусов, оттепель, отсутствие снежного покрова, гололёд

## 2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

**Задачи** физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей,

содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### **Требования к уровню подготовки Учащихся 10 – 11 классов**

***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;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- 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.

### **Критерии оценивания по физической культуре 11 –А классе**

#### **1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.



Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

## 2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

## 3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в 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 сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, 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 выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в 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 сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа полностью завершена</li> <li>• Грамотно используется спортивная терминология.</li> <li>• Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)</li> <li>• Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)</li> <li>• Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических</li> </ul>
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не</li> </ul>

		<p>корректно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> </ul> <p>Дизайн соответствует содержанию.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя</li> <li>• Работа демонстрирует минимальное понимание</li> <li>• Ученик может работать только под руководством учителя</li> <li>• Дизайн не ясен</li> <li>• Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.</li> <li>• Много ошибок, делающих материал трудночитаемым</li> </ul>

**6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<p>1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам;</p> <p>2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;</p> <p>3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата;</p> <p>5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.</p>

Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

#### 7. Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %

### Нормативы по физкультуре

#### 11-А классе

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

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

- Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2012;
- Пособия для учителя:
  - Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 2013.
  - Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2012.
  - Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2013.
  - Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 2013.
  - Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 2012.
  - Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 2014.
  - Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М., 2001.
  - Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. –., 2003.
  - 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.

### Календарно-тематическое планирование 11-А

№ ур ока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Примечание
			по плану	по факту		
	Легкая атлетика 13 час.					
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	1	03.09		Ходьба. Строевая подготовка. Бег. ОРУ. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Олимпийское движение современности.	
2	Обучение технике бега: старт, стартовый разгон, финиширование.	1	08.09		ОРУ на месте. Разновидности ходьбы. Разновидности бега. Старт и финиш. Низкий старт. Подтягивание. Правила соревнований в беге, прыжках.	
3	Обучение технике эстафетного бега.	1	08.09		ОРУ в движении. Разновидности бега. Старт, стартовый разбег, финиш. Понятия: эстафета, старт, финиш. Передача эстафеты. Подтягивание. Влияние бега на здоровье. Бег и его разновидности.	
4	Обучение технике прыжков в длину с места. Кросс 500 м.	1	10.09		ОРУ в парах. Разновидности ходьбы. Бег. Разновидности прыжков. Прыжки с места: отталкивание, приземление. Кросс.	
5	Обучение технике прыжков в длину с разбега.	1	15.09		ОРУ. Ходьба. Бег. Прыжки с места: отталкивание, приземление. Прыжки с разбега: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Кросс.	
6	Зачёт: прыжки в длину с места. Обучение технике метания мяча.	1	15.09		ОРУ. Ходьба. Бег. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места: отталкивание и приземление. Эстафеты. Метание мяча: с места, с разбега.	
7	Зачёт: прыжки в длину с разбега. Кросс 1000 м.	1	17.09		Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места: отталкивание и приземление. Прыжки с разбега: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Кросс.	
8	Зачёт: сгибание и разгибание рук из положения виса. Бег 1500 м.	1	22.09		ОРУ в парах на сопротивление. Силовая тренировка. Ходьба. Бег. сгибание и разгибание рук из положения виса. Бег 1500 м.	
9	Зачёт: метание мяча	1	22.09		ОРУ в движении. Ходьба. Бег. Подтягивание. Метание мяча.Эстафетный бег.	
10 11	Зачёт: бег 30,60 метров. Эстафетный бег.	2	24.09 29.09		ОРУ в движении. Ходьба. Бег. Бег 30,60 метров. Кросс 500 м.	



12	Зачёт: бег 100 метров. Метание малого мяча. Бег 2000 м.	1	29.09		ОРУ с предметом. Ходьба. Бег. Метание мяча: с места, с разбега. Метание в цель с 4-5 шагов. Бег 100 метров.	
13	Зачёт: бег 2000 м. (д.), 3000 м. (м.). Дыхательная гимнастика.	1	01.10		ОРУ в движении. Разновидности бега. Развитие выносливости.	
	Баскетбол 23 час					
14	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом	1	06.10		Т.Б. Разновидности ходьбы. Разновидности бега. Развитие быстроты и ловкости.	
15	Обучение технике владения мячом	1	06.10		Ходьба. Бег. ОРУ в парах. Владение мячом. Передачи одной рукой от плеча в движении. Броски одной рукой от плеча в движении. Передачи во встречных колоннах.	
16	Обучение технике скоростного ведения.	1	08.10		ОРУ в движении. Ходьба. Бег. Ведение с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение с максимальной скоростью. Игра.	
17	Обучение технике ведения мяча: высота, скорость, направление	1	13.10		ОРУ в парах. Ходьба. Бег. Владение мячом Ведение с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение с максимальной скоростью. Игра.	
18	Обучение технике бросков по кольцу: штрафной, одной рукой от плеча	1	13.10		ОРУ с мячами. Ходьба. Бег. Передачи. Виды ведения. Броски по кольцу: штрафной, одной рукой от плеча. Игра.	
19	Обучение технике бросков по кольцу: 3 –х очковый, с 2 – шагов	1	15.10		ОРУ в движении. Беговая разминка. Броски: штрафной, 3-очковый, после ведения. Командные действия в нападении. Игра.	
20	Обучение тактике персональным защитным действиям	1	20.10		Ходьба. Бег. ОРУ в парах. Передачи в движении в тройках. Передачи в движении в парах. Ведение мяча с разной высотой отскока. Тактика персональных защитных действий.	
21	Обучение тактике зонным защитным действиям	1	20.10		Ходьба. Бег. ОРУ в парах. Передачи в движении в тройках. Передачи в движении в парах. Ведение мяча с разной высотой отскока. Тактика зонных защитных действий. Тактика персональных защитных действий. Игра.	
22	Обучение тактике игры в	1	22.10		Ходьба. Бег. ОРУ в парах. Передачи в движении в тройках.	

	нападении.				Передачи в движении в парах. Ведение мяча с разной высотой отскока. Тактика зонных защитных действий. Тактика персональных защитных действий Тактика игры в нападении по зонам. Учебная игра	
23	Обучение технике быстрого прорыва; борьбе за мяч после броска.	1	05.11		Ходьба. Бег. ОРУ в парах. Передачи. Ведение. Броски: штрафной, 3- очковый, после ведения. Командные действия в нападении. Быстрый прорыв. Борьба за мяч после отскока.	
24	Техника владения мячом.	1	10.11		Ходьба. Бег. ОРУ. Передачи в движении в тройках. Передачи в движении в парах. Ведение мяча с разной высотой отскока. Тактика зонных защитных действий. Тактика персональных защитных действий Тактика игры в нападении по зонам. Быстрый прорыв. Борьба за мяч после отскока. Учебная игра	
25	Зачёт: бросок по кольцу одной рукой от плеча.	1	10.11		ОРУ в движении. Беговая разминка. Передачи. Ведение. Броски. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Подбор мяча.	
26	Зачёт: ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	12.11		Ходьба. Бег. ОРУ. Передачи в движении в тройках. Передачи в движении в парах. Тактика зонных защитных действий. Тактика персональных защитных действий Тактика игры в нападении по зонам. Быстрый прорыв. Борьба за мяч после отскока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра	
27	Зачёт: быстрый прорыв.	1	17.11		Ходьба. Бег. ОРУ с мячами. Тактика зонных защитных действий. Тактика персональных защитных действий Тактика игры в нападении по зонам. Быстрый прорыв. Борьба за мяч после отскока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок по кольцу.	
28	Зачёт: индивидуальные защитные действия.	1	17.11		Ходьба. Бег. ОРУ с мячами. Тактика персональных защитных действий Тактика игры в нападении по зонам. Быстрый прорыв. Борьба за мяч после отскока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок по кольцу. Тактика зонных защитных действий. Учебная игра	
29	Владение мячом, передачи, броски по кольцу.	1	19.11		ОРУ в движении. Бег. Разновидности прыжков. Стойка и перемещение. Владение мячом. Передачи, броски по кольцу. Учебная игра	

30	Персональные защитные действия.	1	24.11		ОРУ в парах. Бег. Разновидности прыжков. Стойка и перемещение. Владение мячом. Тактика зонных защитных действий. Тактика персональных защитных действий. Тактика игры в нападении по зонам. Быстрый прорыв. Борьба за мяч после отскока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок по кольцу. Учебная игра	
31	Зонные защитные действия	1	24.11		ОРУ с мячами. Разновидности прыжков. Стойка и перемещение. Владение мячом. Тактика зонных защитных действий. Тактика персональных защитных действий. Тактика игры в нападении по зонам. Быстрый прорыв. Борьба за мяч после отскока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок по кольцу. Учебная игра	
32	Владение мячом, передачи, броски по кольцу.	1	26.11		ОРУ в движении. Бег. Разновидности прыжков. Стойка и перемещение. Владение мячом. Передачи, броски по кольцу. Учебная игра	
33	Персональные защитные действия.	1	01.12		ОРУ в парах. Бег. Разновидности прыжков. Стойка и перемещение. Владение мячом. Тактика зонных защитных действий. Тактика персональных защитных действий. Тактика игры в нападении по зонам. Быстрый прорыв. Борьба за мяч после отскока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок по кольцу. Учебная игра	
34 35	Владение мячом, передачи, броски по кольцу.	2	01.12 03.12		ОРУ в движении. Бег. Разновидности прыжков. Стойка и перемещение. Владение мячом. Передачи, броски по кольцу. Учебная игра	
36	Зонные защитные действия	1	08.12		ОРУ с мячами. Разновидности прыжков. Стойка и перемещение. Владение мячом. Тактика зонных защитных действий. Тактика персональных защитных действий. Тактика игры в нападении по зонам. Быстрый прорыв. Борьба за мяч после отскока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок по кольцу. Учебная игра	
<b>Гимнастика 12 часов</b>						
37	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.	1	08.12		Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	
38	Развитие силы. Упражнения с набивными мячами.	1	10.12		ОРУ с мячами. Строевые команды. Отжимание. Упражнения на мышцы пресса. Упражнения на мышцы ног.	

39	Акробатика. Развитие гибкости	1	15.12		ОРУ в парах. Перекаты и группировка. Развитие гибкости. Кувырки. Стойка. Мост. Сгибание и разгибание ног на шведской стенке. Отжимание. Соединение элементов	
40	Акробатика. Развитие координации. Зачёт: прыжки на скакалке за 1 мин.	1	15.12		ОРУ в парах. Перекаты и группировка. Развитие гибкости. Кувырки. Стойка. Мост. Сгибание и разгибание ног на шведской стенке. Отжимание. Соединение элементов. Прыжки на скакалке за 1 мин.	
41	Обучение технике длинного кувырка через препятствие (м.); хваты обруча одной и двумя руками (д.)	1	17.12		ОРУ в парах. Перекаты и группировка. Развитие гибкости. Кувырки. Стойка. Мост. Соединение элементов. Длинный кувырок через препятствие (м.); хваты обруча одной и двумя руками (д.).	
42	Обучение технике: стойки на руках с помощью ( м.); глубокий наклон назад (д.). Зачёт: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	22.12		ОРУ с гимн. палками. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа. Упр. в парах на сопротивление. Стойка на лопатках. Мост. Кувырки. Стойка на руках с помощью (м.); глубокий наклон назад (д.). Длинный кувырок через препятствие (м.); хваты обруча одной и двумя руками (д.). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	
43	Обучение технике: кувырка назад через стойку на руках с помощью ( м.); упор присев – перекатом назад стойка на лопатках (д.).	1	22.12		ОРУ с предметами. Стойка на руках с помощью (м.); глубокий наклон назад (д.). Длинный кувырок через препятствие (м.); хваты обруча одной и двумя руками (д.). Кувырок назад через стойку на руках с помощью(м.); упор присев – перекатом назад стойка на лопатках (д.).	
44	Круговая тренировка. Обучение опорным прыжкам через козла, согнув ноги. Зачёт: сгибание и разгибание туловища из положения лёжа.	1	24.12		ОРУ. Стойка на руках с помощью (м.); глубокий наклон назад (д.). Длинный кувырок через препятствие (м.); хваты обруча одной и двумя руками (д.). Кувырок назад через стойку на руках с помощью(м.); упор присев – перекатом назад стойка на лопатках. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа. Наклоны вперёд из положения сидя.	

45	Зачёт: длинный кувырок через препятствие ( м.); владение обручем (д.).	1	12.12		ОРУ в парах на сопротивление. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок. Длинный кувырок через препятствие (м.); хваты обруча одной и двумя руками (д.).	
46	Зачёт: стойка на руках с помощью (м.); глубокий наклон назад (д.) Зачёт: лазание по канату	1	12.01		ОРУ с предметами. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок. Отжимание. Наклоны вперёд из положения сидя. Стойка на руках с помощью (м.); глубокий наклон назад (д.). Угол в висе (м.). Лазание по канату	
47	Зачёт: кувырок назад через стойку на руках с помощью ( м.); упор присев – перекатом назад стойка на лопатках (д.).	1	14.01		ОРУ с предметами. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок. Отжимание. Наклоны вперёд из положения сидя. Угол в висе (м.). Кувырок назад через стойку на руках с помощью(м.); упор присев – перекатом назад стойка на лопатках (д.).	
48	Зачёт: угол в висе (м.); комплекс акробатических упражнений (д.). Зачёт: опорный прыжок через козла, согнув ноги	1	19.01		ОРУ в движении. Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок. Соединение изученных элементов. Угол в висе (м.).	
<b>Лыжная подготовка 21ч</b>						
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. ----- Бег в равномерном темпе 6 м.Ускорения. эстафеты	1	19.01		Температурный режим. Признаки обморожения. Бег по пересечённой местности. Подбираем ботинки, лыжи, палки. Эстафеты. ----- Бег в равномерном темпе 6мин. Бег с ускорением из различных исходных положений. Эстафеты с этапом до 100м	
50	Обучение технике попеременных ходов. ----- Бег в равномерном темпе 6 м.Ускорения. эстафеты	1	21.01		ОРУ с палками. Стойка лыжника. Эстафеты. Ходьба без палок. Попеременный двухшажный шаг. Попеременный четырёхшажный шаг. ----- Бег в равномерном темпе 6мин. Бег с ускорением из различных исходных положений. Эстафеты с этапом до 100м	
51	Обучение технике одновременных ходов. ----- Бег в равномерном темпе	1	26.01		ОРУ без лыж. Построение и строевые упражнения на лыжах и с лыжами в руках. Одновременный бесшажный шаг. Одновременный одношажный шаг. Одновременный двухшажный шаг.	

	6 м. Ускорения. эстафеты				Бег в равномерном темпе 6 мин. Бег с ускорением из различных исходных положений. Эстафеты с этапом до 100м	
52	Обучение технике переходов с попеременных ходов на одновременные ходы ----- Бег в равномерном темпе 6 мин. Игры	1	26.01		ОРУ. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции 1000 м. Бег на короткие дистанции. ----- Бег в равномерном темпе 6 мин. Подвижные игры на овладение навыками в метании мяча.	
53	Прохождение дистанции 2000 м ----- Бег в равномерном темпе 6 мин. Игры	1	28.01		ОРУ без лыж. Стойка лыжника. Передвижение без палок. Одновременные ходы. Попеременные ходы. Прохождение дистанции 2000 м. ----- Бег в равномерном темпе 6 мин. Подвижные игры на овладение навыками в метании мяча.	
54	Обучение технике подъёмов в гору: «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», ступающим и скользящим шагом. ----- Бег в равномерном темпе 6 мин. Игры. контроль отжимания.	1	2.02		ОРУ с палками. Стойка лыжника. Правильная постановка палок. Одновременные шаги. Попеременные шаги. Техника подъёмов в гору: «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», ступающим и скользящим шагом. ----- Бег в равномерном темпе 6 мин. Подвижные игры на овладение навыками в метании мяча. Контрольное упражнение отжимание ю 22-26-30 д 17-20-24	
55 56	Обучение технике спусков с горы ----- Бег в равномерном темпе 6 мин. челночный бег. эстафеты	2	02.02 04.02		ОРУ в движении. Стойка лыжника. Одновременные шаги. Попеременные шаги. Техника подъёмов в гору: «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», ступающим и скользящим шагом. Спуск с горы. ----- Бег в равномерном темпе 6 мин. челночный бег 3х10 м, 6х10, 10х10 Эстафеты с этапом до 100м	
57 58	Обучение технике преодоления уклонов и впадин.	2	09.02 09.02		ОРУ. Одновременные шаги. Попеременные шаги. Техника подъёмов в гору: «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», ступающим и скользящим шагом. Спуск с горы. Преодоление	

	Бег в равномерном темпе 7 мин. Игры				уклонов и впадин. ----- Бег в равномерном темпе 7 мин. Подвижные игры на овладение навыками в ловле и передаче мяча.	
59 60	Прохождение дистанции 3000 м ----- Бег в равномерном темпе 7 мин. Игры. Контроль челночный бег.	2	11.02 16.02		ОРУ в движении. Одновременные шаги. Попеременные шаги. Техника подъёмов в гору: «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», ступающим и скользящим шагом. Спуск с горы. Преодоление уклонов и впадин. ----- Бег в равномерном темпе 7 мин. Подвижные игры на овладение навыками в ловле и передаче мяча. Контрольный тест: челночный бег 3х10м ю 8.0-7.7 д 9.3-8.7	
61	Обучение технике торможения: «полуплугом», «плугом», поворотом. ----- Бег в равномерном темпе 7 мин. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты	1	16.02		ОРУ. Одновременные шаги. Попеременные шаги. Техника подъёмов в гору: «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», ступающим и скользящим шагом. Спуск с горы. Преодоление уклонов и впадин. Торможения: «полуплугом», «плугом», поворотом. ----- Бег в равномерном темпе 7 мин. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты с этапом до 100м	
62 62	Зачёт: подъёмы в гору. спуск с горы ----- Бег в равномерном темпе 7 мин. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты	2	18.02 23.02		ОРУ в движении. Одновременные шаги. Попеременные шаги. Спуск с горы. Преодоление уклонов и впадин. Торможения: «полуплугом», «плугом», поворотом. Техника подъёмов в гору: «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», ступающим и скользящим шагом. ----- Бег в равномерном темпе 7 мин. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты с этапом до 100м	
63	Зачёт: переход с попеременных ходов на одновременные ходы. ----- Бег в равномерном темпе 8 мин. контрольный тест	1	23.02		ОРУ без предмета. Бег на короткие дистанции. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. ----- Бег в равномерном темпе 8 мин. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты с этапом до 100м. контрольный тест: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. ю 19-25-30 д 14-20-25	

64	Зачёт: виды торможения. ----- Бег в равномерном темпе 8 мин. Игры	1	25.02		Бег на короткие дистанции. Техника подъёмов в гору: «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», ступающим и скользящим шагом. Спуск с горы. Торможения: «полуплугом», «плугом», поворотом. ----- Бег в равномерном темпе 8 мин. Подвижные игры подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол.	
65	Прохождение дистанции 4000 м. ----- Бег в равномерном темпе 8 мин. Игры	1	2.03		Бег на короткие дистанции. Эстафеты. Прохождение дистанции 4000 м. ----- Бег в равномерном темпе 8 мин. Подвижные игры подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол.	
66	Зачёт: преодоление препятствий. ----- Бег в равномерном темпе 9 мин. Игры	1	02.03		ОРУ без лыж. Эстафеты. . Одновременные шаги. Попеременные шаги. Преодоление препятствий. ----- Бег в равномерном темпе 9 мин. Подвижные игры подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол.	
67 68	Прохождение дистанции 5000 м ----- Бег в равномерном темпе 9 мин. Игры. Контрольный тест	2	04.03 09.03		ОРУ. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5000 м. ----- Бег в равномерном темпе 9 мин. Подвижные игры подводящие к овладению спортивной игрой в волейбол. Контрольный тест: прыжки на 2-х ногах с вращением скакалки вперёд за 1 мин. д 110-125-140 д 115-130-145	
	<b>Легкая атлетика 8час</b>					
69	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	09.03		ОРУ в движении. Разновидности прыжков. Прыжки в высоту: разбег, отталкивание и приземление. Инструктаж т/б	
70 71 72	Легкая атлетика: прыжки с 3-5 шагов разбега	3	11.03 16.03 16.03		Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»	
73	Легкая атлетика: Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	18.03		Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» оценка техники прыжка	



	Оценка техники прыжка					
74 75 76	Легкая атлетика: Прыжки в высоту способом «перешагивание» Прыжки на результат	3	23.03 23.03 06.04		Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» прыжки в высоту на результат	
	<b>Волейбол 13 час</b>					
77	Инструктаж технике безопасности на занятиях волейболом.	1	06.04		Инструктаж по Т.Б. ОРУ без предмета. Правила игры. Развитие быстроты реакции и ловкости.	
78	Обучение технике верхней передачи мяча в движении.	1	08.04		ОРУ в парах. Развитие быстроты реакции и ловкости. Верхняя передача на месте и в движении. Верхняя передача в парах и тройках.	
79	Обучение технике нижней передачи мяча в движении.	1	13.04		ОРУ в движении. Развитие прыгучести. Нижняя передача на месте и в движении. Нижняя передача в парах и тройках.	
80	Обучение технике подачи: верхняя и нижняя.	1	13.04		ОРУ в парах на сопротивление. Подбрасывание мяча и ловля. Удары о пол и ловля. Правильная стойка и постановка рук. Передача над собой. В парах набрасывание и приём снизу. Нижняя и верхняя прямая подача.	
81	Обучение технике передачи через сетку в прыжке.	1	15.04		ОРУ с мячами. Стойка волейболиста. Передвижение в стойке волейболиста. Передачи на месте и в движении. Передачи спиной вперёд. Передачи через сетку в прыжке. Игра.	
82	Обучение технике нападающего удара.	1	20.04		ОРУ в парах. Подбрасывание мяча и ловля. Удары о пол и ловля. Правильная стойка и постановка рук. Передача над собой. В парах набрасывание и приём снизу. Нападающий удар.	
83	Обучение технике приёма мяча снизу в падении.	1	20.04		ОРУ с мячами. Подбрасывание мяча и ловля. Удары о пол и ловля. Правильная стойка и постановка рук. В парах набрасывание и приём снизу. Нападающий удар. Приём мяча снизу в падении.	
84	Обучение технике блокирования	1	22.04		ОРУ с мячами. Подбрасывание мяча и ловля. Удары о пол и ловля. Правильная стойка и постановка рук. В парах набрасывание и приём сверху. Нападающий удар. Приём мяча снизу в падении. Техника блокирования.	

85	Обучение технике передачи мяча, стоя спиной.	1	27.04		ОРУ. Стойка волейболиста. Передвижение в стойке волейболиста. Приём мяча снизу и сверху. Прямая подача снизу и сверху. Нападающий удар. Приём мяча снизу в падении. Техника блокирования. Передачи мяча, стоя спиной.	
86	Зачёт: верхняя и нижняя передача в движении.	1	27.04		ОРУ. Стойка волейболиста. Передвижение в стойке волейболиста. Приём мяча снизу и сверху. Прямая подача снизу и сверху. Правила и жесты судьи.	
87	Зачёт: верхняя и нижняя прямая подача.	1	29.04		ОРУ с мячами. Стойка волейболиста. Передвижение в стойке. Передачи спиной вперёд. Передачи через сетку в прыжке. Подбор мяча от сетки снизу. Техника падения. Подбор мяча в падении. Одинарный и двойной блок. Подбор мяча от блока. Нападающий удар. Передачи на месте и в движении.	
88	Зачёт: передача через сетку в прыжке.	1	4.05		ОРУ в парах. Стойка волейболиста. Передвижение в стойке. Передачи спиной вперёд. Подбор мяча от сетки снизу. Техника падения. Подбор мяча в падении. Одинарный и двойной блок. Подбор мяча от блока. Нападающий удар. Передачи на месте и в движении. Передачи через сетку в прыжке.	
89	Зачёт: нападающий удар, блокирование	1	4.05		ОРУ в парах. Стойка волейболиста. Передвижение в стойке. Передачи спиной вперёд. Подбор мяча от сетки снизу. Техника падения. Подбор мяча в падении. Одинарный и двойной блок. Подбор мяча от блока. Нападающий удар. Передачи на месте и в движении. Передачи через сетку в прыжке.	
	<b>Легкая атлетика 12 час</b>					
90	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	06.05		ОРУ. Ходьба. Бег. Влияние бега на здоровье. Бег 500 м. Упр. на мышцы пресса. Обучение бегу. Правила соревнований в беге, прыжках	
91 92	Техника бега: старт, стартовый разгон, финиширование. Резерв	2	11.05 11.05		ОРУ в парах. Развитие быстроты. Спринтерский бег: разбег и финиширование. Длительный бег: развитие выносливости.	
93	Бег 1000 Резерв	1	13.05		ОРУ в движении.. Кросс 1000м на время. Эстафеты	
94 95	Обучение технике прыжков в длину с места. Эстафетный бег. Резерв	2	18.05 18.05		ОРУ в движении. Прыжки с места: отталкивание и приземление.	

96 97	Обучение технике прыжков в длину с разбега. Резерв	2	20.05 20.05		ОРУ с предметом. Бег. Разновидности прыжков. Прыжки с места: отталкивание и приземление. Прыжки с разбега: разбег, отталкивание и приземление. Прыжки в высоту: разбег, отталкивание и приземление.	
98 99	Обучение технике метания мяча. Бег 1500 м. Резервный урок	2	25.05 25.05		ОРУ с предметом. Бег. Разновидности прыжков. Прыжки с места: отталкивание и приземление. Прыжки с разбега: разбег, отталкивание и приземление. Прыжки в высоту: разбег, отталкивание и приземление. Кросс.	
10 0	Резервный урок	1			ОРУ. Ходьба. Бег. Развитие быстроты. Эстафетный бег: старт, передача эстафеты, финиш. Разновидности прыжков. Прыжки с места: отталкивание и приземление. Прыжки с разбега: разбег, отталкивание и приземление. Прыжки в высоту: разбег, отталкивание и приземление. Кросс.	
10 1	Резервный урок	1			ОРУ в беге. Прыжки с места: отталкивание и приземление. Прыжки с разбега: разбег, отталкивание и приземление.	
10 2	Резервный урок	1			ОРУ. Разновидности прыжков. Прыжки с места: отталкивание и приземление. Прыжки с разбега: разбег, отталкивание и приземление. Кросс.	