

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Физическая культура, автор Лях В.И.

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся средней школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (В.И.Лях и М.Я.Веленский, 2001).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся старшей школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 634 с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Заместитель директора по
УВР



_____ Е.А. Алик

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
Протокол от _30.08.2021г. № 1

Утверждаю
Приказ от _31.08._2021г. № 202
Директор ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Д.М. Трушин

Рабочая программа

по физической культуре

для 10 класса

Срок реализации программы _____ 2021-2022 _____

учебный год

Количество часов 102 за год

Количество часов 3 в неделю

ФИО Ганзюк Андрей Иванович, Боровикова Наталья Владимировна
(учителя физической культуры)

Санкт-Петербург
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, является приложением к Основной образовательной программе НОО школы №634, разработана с учетом рабочей программы воспитания и на основе авторской рабочей программы по физической культуре автора В.И. Ляха.

Основными целями и задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактику плоскостопия; содействию гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Настоящая рабочая программа предусматривает, при необходимости, возможность усвоения учебного предмета «Физическая культура» с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура». На курс в 10-х классах отводится 102 часа, по 3 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	78
1.1	Легкая атлетика	20
1.1.1	Бег	8
1.1.2	Прыжки	6
1.1.3	Метание	6
1.2	Кроссовая подготовка	16
1.2.1	Бег на выносливость, челночный бег	16
1.3	Гимнастика	18
1.3.1	Силовые упражнения. Строевая подготовка.	6
1.3.2	Акробатика	8
1.3.3	Опорный прыжок. Лазание по канату.	4
1.4	Спортивные игры	24
1.4.1	Волейбол	12

1.4.2	Баскетбол	12
2.	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами волейбола	12
2.1.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	12
	Итого:	102

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок в виде перепрыгивания гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка.

Бег различными способами: на скорость, выносливость. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, учебная игра в баскетбол.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, учебная игра в волейбол.

Базовая часть:

Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля

Легкоатлетические упражнения:

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости

Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом.

Плавание:

- освоение техники плавания различными способами
- общеразвивающие упражнения в воде
- освоение спортивных игр на воде

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- основы российской гражданской идентичности,

- готовность обучающихся к саморазвитию,
- мотивация к познанию и обучению,
- ценностные установки и социально значимые качества личности,
- активное участие в социально значимой деятельности.

Учащиеся получают возможность для формирования

- формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия,
- соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде,
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии и поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило планирования и контроля в выполнении гимнастических упражнений;
- активно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- оценивать правильность выполнения элементов игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умение осуществлять поиск необходимой информации по учебнику и в Интернете для выполнения учебных заданий;
- способность формировать знания о физической культуре;
- умение строить речевое высказывание в устной форме, осознанно строить сообщения;
- способность правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать в равномерном темпе, осуществляя выбор более эффективных способов бега;
- способность произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умение осуществлять анализ выполненных действий, активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики, выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умение активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных, спортивных игр;

Учащиеся получают возможность для формирования:

- необходимой информации по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами изучаемых спортивных игр.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умение определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом, разрешать конфликты;
- умение слушать и вступать в диалог;
- умение учитывать и координировать, в сотрудничестве с другими людьми, их позиции, отличные от собственных;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
- умение слушать и вступать в диалог участвуя в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
- способность осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без;
- умение слушать и выполнять игры по правилам, использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения учитывать и координировать, в сотрудничестве с другими людьми, их позиции, отличные от собственных;
- способность контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты:

1. Основы знаний о физической культуре:

Ученик научится:

- формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

- владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

2. Легкая атлетика:

Ученик научится: двигательным навыкам, необходимым для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи, демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений зрения, осанки, упражнений на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать: режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

3. Кроссовая подготовка:

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения, бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

4. Гимнастика с элементами акробатики:

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты.

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

5. Спортивные игры:

Ученик научится: организовывать и проводить спортивные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ушибах и травмах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов при изучении темы
1	Базовая часть	78	Мультимедийные программы (Российская Электронная Школа (РЭШ), Электронные учебники и задачники (fk12.ru), Электронная библиотека, Игровые программы (Qvizizz), Цифровые образовательных ресурсов (Я-класс).
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	20	
1.3	Кроссовая подготовка	16	
1.4	Гимнастика	18	
1.5	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	24	
2	Вариативная часть	24	
2.1	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	24	
	Итого:	102	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№	Раздел программы	Часы	Тема урока	Виды деятельности	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1	2	3	5	6	10	11
1	Ходьба и бег (4 ч)	1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Старты из различных положений. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Знать правила ТБ. Уметь: бегать с максимальной скоростью (<i>до 100 м</i>)	1 неделя	
2		1	Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры. Основы теоретических знаний.	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: бегать с максимальной скоростью (<i>до 100 м</i>)	1 неделя	
3		1	Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 100 м</i>)	1 неделя	
4		1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (<i>до 100 м</i>)	2 неделя	
5-6	Прыжки Метание (6ч)	2	Прыжок в длину с разбега, с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Основы теоретических знаний.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места, с разбега.)	2 неделя	
					2 неделя	
7		1	Прыжок в длину на результат. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места, с разбега.	3 неделя	
8		1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. СБУ. Челночный бег. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: выполнять основные движения в ходьбе и беге; метании	3 неделя	
9-10		2	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. СБУ. Челночный бег. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять основные движения в ходьбе и беге; метании	3 неделя	
					4 неделя	

11-12	Бег (8ч)	2	Бег 15-23 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 23 мин); (до 3 км).	4 неделя	
					4 неделя	
13		1	Бег 15-23 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 23 мин); (до 3 км).	5 неделя	
14		1	Равномерный бег. Специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Круговая. Эстафеты. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 23 мин); (до 3 км).	5 неделя	
15-16		2	Равномерный бег. Специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Круговая. Эстафеты. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 23 мин); (до 3 км).	5 неделя	
					6 неделя	
17		1	Равномерный бег. Специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 23 мин); (до 3 км).	6 неделя	
18		1	Бег (3000 м). Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); (до 3 км).	6 неделя	
19	Строевые упражнения. Висы. (6ч)	1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять строевые команды отдельно и в комбинации, вис на гимнастической стенке.	7 неделя	
20		1	Повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять строевые команды отдельно и в комбинации, вис на гимнастической стенке.	7 неделя	
21-22		2	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ. Висы. Подтягивания. Развитие силы. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять строевые команды отдельно и в комбинации, вис на гимнастической стенке.	7 неделя	
					8 неделя	
23-24		2	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Развитие силы. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: выполнять вис на гимнастической стенке.	8 неделя	
					8 неделя	
25-28	Акробатика (8ч)	4	Длинный кувырок вперед, назад. Стойка на голове. Стойка на лопатках с переходом в полушпагат. Мост из различных положений. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	9 неделя	
					9 неделя	
					9 неделя	
					10 неделя	

29-30	Опорный прыжок. Лазание по канату. (4ч)	2	Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	10 неделя	
31-32		2	Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	10 неделя	
33-34		2	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять лазания по гимнастической стенке, по канату, опорный прыжок.	11 неделя	
35		1	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: выполнять опорный прыжок, лазание по канату.	11 неделя	
36		1	Подтягивание. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: выполнять опорный прыжок, лазание по канату.	12 неделя	
37		1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками сверху, снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	12 неделя	
38-40	Спорт. игры	3	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками сверху, снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	13 неделя	
41-42		2	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками сверху, снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	13 неделя	
43-46		4	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	14 неделя	
47-48		2	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места через сетку. Прием мяча двумя	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	14 неделя	
					15 неделя	
					15 неделя	
					15 неделя	
					16 неделя	
					16 неделя	

			руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	метанием.	16 неделя	
49-52	4		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	17 неделя	
					17 неделя	
					17 неделя	
					18 неделя	
53-54	2		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	18 неделя	
					18 неделя	
55-58	4		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу, сверху. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	19 неделя	
					19 неделя	
					19 неделя	
					20 неделя	
59-60	2		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу, сверху. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	20 неделя	
					20 неделя	
61	1		Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте, в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от головы. Быстрый прорыв (2 X 1; 2 X 3; 3 X 2). Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний	<i>Уметь,</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	21 неделя	
62-64	3		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте, в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от головы. Быстрый прорыв (2 X 1; 2 X 3; 3 X 2). Развитие	<i>Уметь,</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i>) в	21 неделя	
					21 неделя	

		скоростных качеств. Основы теоретических знаний.	процессе подвижных игр.	22 неделя	
65-66	2	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте, в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от головы. Быстрый прорыв (2 X 1; 2 X 3; 3 X 2). Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь</i> , владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	22 неделя	
				22 неделя	
67-70	4	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от головы со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 X 1 X 2). Основы теоретических знаний	<i>Уметь</i> , владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	23 неделя	
				23 неделя	
				23 неделя	
				24 неделя	
71-72	2	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от головы со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 X 1 X 2). Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь</i> , владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр.	24 неделя	
				24 неделя	
73-76	4	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи, ведение, бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний.	<i>Уметь</i> : владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	25 неделя	
				25 неделя	
				25 неделя	
				26 неделя	
77-78	2	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи, ведение, бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь</i> : владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	26 неделя	
				26 неделя	
79-82	4	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний.	<i>Уметь</i> : владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	27 неделя	
				27 неделя	
				27 неделя	
				28 неделя	
83-84	2	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в	<i>Уметь</i> : владеть мячом в процессе подвижных игр; играть	28 неделя	

			защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	в мини-баскетбол	28 неделя	
85	Бег (8ч)	1	Равномерный бег до 10мин. СБУ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие выносливости. Инструктаж по Т.Б. Основы теоретических знаний.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин);(до 2 км; 3 км)	29 неделя	
86		1	Равномерный бег до 10мин. СБУ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин);(до 2 км; 3 км)	29 неделя	
87		1	Равномерный бег до 15мин. СБУ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 15мин);(до 2 км; 3 км)	29 неделя	
88		1	Бег 15-20 мин. СБУ. ОРУ. Круговая тренировка. Эстафеты. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин);(до 2 км; 3 км)	30 неделя	
89-90		2	Бег 15-20 мин. СБУ. ОРУ. Круговая тренировка. Эстафеты. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин);(до 2 км; 3 км)	30 неделя	
					30 неделя	
91		1	Бег 15-23 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 23 мин);(до 2 км; 3 км)	31 неделя	
92		1	Бег (3000 м). Развитие выносливости. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 2 км; 3 км)	31 неделя	
93	Ходьба и бег (4ч)	1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Старты из различных положений. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	<i>Знать</i> правила ТБ. <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 100 м)	31 неделя	
94		1	Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 100 м)	32 неделя	

95	Прыжки Метание (6ч)	1	Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (до 100 м)	32 неделя	
96		1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (до 100 м)	32 неделя	
97-98		2	Прыжок в длину с разбега, с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Основы теоретических знаний.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	33 неделя	
					33 неделя	
99		1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	33 неделя	
100		1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; метании.	34 неделя	
101-102		2	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. СБУ. Челночный бег. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; метании.	34 неделя	
	34 неделя					

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 634 с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Заместитель директора по
УВР



_____ Е.А. Алик

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
Протокол от _30.08.2021г. № 1

Утверждаю
Приказ от _31.08._2021г. № 202
Директор ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Д.М. Трушин

Рабочая программа

по физической культуре

для 11 класса

Срок реализации программы _____ 2021-2022 _____
учебный год

Количество часов 102 за год

Количество часов 3 в неделю

ФИО Колесниченко Валерия Григорьевна, Боровикова Наталья Владимировна,
Сайпушева Надежда Федоровна
(учителя физической культуры)

Санкт-Петербург
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, является приложением к Основной образовательной программы НОО школы №634, разработана с учетом рабочей программы воспитания и на основе авторской рабочей программы по физической культуре автора В.И. Ляха.

Основными целями и задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактику плоскостопия; содействию гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Настоящая рабочая программа предусматривает, при необходимости, возможность усвоения учебного предмета «Физическая культура» с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура». На курс в 11-х классах отводится 102 часа, по 3 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	78
1.1	Легкая атлетика	20
1.1.1	Бег	8
1.1.2	Прыжки	6
1.1.3	Метание	6
1.2	Кроссовая подготовка	16
1.2.1	Бег на выносливость, челночный бег	16
1.3	Гимнастика	18
1.3.1	Силовые упражнения. Строевая подготовка.	6
1.3.2	Акробатика	8
1.3.3	Опорный прыжок. Лазание по канату.	4
1.4	Спортивные игры	24
1.4.1	Волейбол	12
1.4.2	Баскетбол	12
2.	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами волейбола	12
2.1.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	12
	Итого:	102

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок в виде перепрыгивания гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка.

Бег различными способами: на скорость, выносливость. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, учебная игра в баскетбол.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, учебная игра в волейбол.

Базовая часть:

Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля

Легкоатлетические упражнения:

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе

- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости

Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом.

Плавание:

- освоение техники плавания различными способами
- общеразвивающие упражнения в воде
- освоение спортивных игр на воде

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- основы российской гражданской идентичности,
- готовность обучающихся к саморазвитию,
- мотивация к познанию и обучению,
- ценностные установки и социально значимые качества личности,
- активное участие в социально значимой деятельности.

Учащиеся получают возможность для формирования

- формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия,
- соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде,
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии и поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило планирования и контроля в выполнении гимнастических упражнений;
- активно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- оценивать правильность выполнения элементов игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умение осуществлять поиск необходимой информации по учебнику и в Интернете для выполнения учебных заданий;
- способность формировать знания о физической культуре;
- умение строить речевое высказывание в устной форме, осознанно строить сообщения;

- способность правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать в равномерном темпе, осуществляя выбор более эффективных способов бега;
- способность произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умение осуществлять анализ выполненных действий, активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики, выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умение активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных, спортивных игр;

Учащиеся получают возможность для формирования:

- необходимой информации по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами изучаемых спортивных игр.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умение определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом, разрешать конфликты;
- умение слушать и вступать в диалог;
- умение учитывать и координировать, в сотрудничестве с другими людьми, их позиции, отличные от собственных;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
- умение слушать и вступать в диалог участвуя в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
- способность осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без;
- умение слушать и выполнять игры по правилам, использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения учитывать и координировать, в сотрудничестве с другими людьми, их позиции, отличные от собственных;
- способность контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты:

2. Основы знаний о физической культуре:

Ученик научится:

- формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

2. Легкая атлетика:

Ученик научится: двигательным навыкам, необходимым для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи, демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений зрения, осанки, упражнений на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать: режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

3. Кроссовая подготовка:

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения, бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

4. Гимнастика с элементами акробатики:

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты.

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

5. Спортивные игры:

Ученик научится: организовывать и проводить спортивные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ушибах и травмах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов при изучении темы
1	Базовая часть	78	Мультимедийные программы (Российская Электронная Школа (РЭШ), Электронные учебники и задачники (fk12.ru), Электронная библиотека, Игровые программы (Qvizizz), Цифровые образовательных ресурсов (Я-класс).
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	20	
1.3	Кроссовая подготовка	16	
1.4	Гимнастика	18	
1.5	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	24	
2	Вариативная часть	24	
2.1	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	24	
	Итого:	102	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№	Раздел программы	Часы	Тема урока	Виды деятельности	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1	2	3	5	6	10	11
1	Ходьба и бег (4 ч)	1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Старты из различных положений. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Знать правила ТБ. Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 100 м)	1 неделя	
2		1	Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры. Основы теоретических знаний.	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 100 м)	1 неделя	
3		1	Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 100 м)	1 неделя	
4		1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 100 м)	2 неделя	
5-6	Прыжки Метание (6ч)	2	Прыжок в длину с разбега, с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Основы теоретических знаний.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места, с разбега.)	2 неделя	
					2 неделя	
7		1	Прыжок в длину на результат. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места, с разбега.	3 неделя	
8		1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. СБУ. Челночный бег. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: выполнять основные движения в ходьбе и беге; метании	3 неделя	
9-10		2	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. СБУ. Челночный бег. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять основные движения в ходьбе и беге; метании	3 неделя	
					4 неделя	

11-12	Бег (8ч)	2	Бег 15-23 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 23 мин); (до 3 км).	4 неделя	
					4 неделя	
13		1	Бег 15-23 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 23 мин); (до 3 км).	5 неделя	
14		1	Равномерный бег. Специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Круговая. Эстафеты. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 23 мин); (до 3 км).	5 неделя	
15-16		2	Равномерный бег. Специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Круговая. Эстафеты. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 23 мин); (до 3 км).	5 неделя	
					6 неделя	
17		1	Равномерный бег. Специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 23 мин); (до 3 км).	6 неделя	
18		1	Бег (3000 м). Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); (до 3 км).	6 неделя	
19	Строевые упражнения. Висы. (6ч)	1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять строевые команды отдельно и в комбинации, вис на гимнастической стенке.	7 неделя	
20		1	Повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять строевые команды отдельно и в комбинации, вис на гимнастической стенке.	7 неделя	
21-22		2	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ. Висы. Подтягивания. Развитие силы. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять строевые команды отдельно и в комбинации, вис на гимнастической стенке.	7 неделя	
					8 неделя	
23-24		2	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Развитие силы. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: выполнять вис на гимнастической стенке.	8 неделя	
					8 неделя	
25-28	Акробатика (8ч)	4	Длинный кувырок вперед, назад. Стойка на голове. Стойка на лопатках с переходом в полушпагат. Мост из различных положений. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	9 неделя	
					9 неделя	
					9 неделя	
					10 неделя	

29-30	Опорный прыжок. Лазание по канату. (4ч)	2	Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	10 неделя	
31-32		2	Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	10 неделя	
33-34		2	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять лазания по гимнастической стенке, по канату, опорный прыжок.	11 неделя	
35		1	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: выполнять опорный прыжок, лазание по канату.	11 неделя	
36		1	Подтягивание. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: выполнять опорный прыжок, лазание по канату.	12 неделя	
37		1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками сверху, снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	12 неделя	
38-40	Спорт. игры	3	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками сверху, снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	13 неделя	
41-42		2	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками сверху, снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	13 неделя	
43-46		4	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	14 неделя	
47-48		2	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места через сетку. Прием мяча двумя	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	14 неделя	
					15 неделя	
					15 неделя	
					15 неделя	
					16 неделя	
					16 неделя	

			руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	метанием.	16 неделя	
49-52	4		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	17 неделя	
					17 неделя	
					17 неделя	
					18 неделя	
53-54	2		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	18 неделя	
					18 неделя	
55-58	4		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу, сверху. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	19 неделя	
					19 неделя	
					19 неделя	
					20 неделя	
59-60	2		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу, сверху. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	20 неделя	
					20 неделя	
61	1		Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте, в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от головы. Быстрый прорыв (2 X 1; 2 X 3; 3 X 2). Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний	<i>Уметь,</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	21 неделя	
62-64	3		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте, в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от головы. Быстрый прорыв (2 X 1; 2 X 3; 3 X 2). Развитие	<i>Уметь,</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i>) в	21 неделя	
					21 неделя	

		скоростных качеств. Основы теоретических знаний.	процессе подвижных игр.	22 неделя	
65-66	2	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте, в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от головы. Быстрый прорыв (2 X 1; 2 X 3; 3 X 2). Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь , владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	22 неделя	
				22 неделя	
67-70	4	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Введение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от головы со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 X 1 X 2). Основы теоретических знаний	Уметь , владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	23 неделя	
				23 неделя	
				23 неделя	
				24 неделя	
71-72	2	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Введение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от головы со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 X 1 X 2). Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь , владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр.	24 неделя	
				24 неделя	
73-76	4	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи, ведение, бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действие в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь : владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	25 неделя	
				25 неделя	
				25 неделя	
				26 неделя	
77-78	2	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи, ведение, бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действие в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь : владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	26 неделя	
				26 неделя	
79-82	4	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь : владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	27 неделя	
				27 неделя	
				27 неделя	
				28 неделя	
83-84	2	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь : владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	28 неделя	
				28 неделя	

85	Бег (8ч)	1	Равномерный бег до 10мин. СБУ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие выносливости. Инструктаж по Т.Б. Основы теоретических знаний.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин);(до 2 км; 3 км)	29 неделя	
86		1	Равномерный бег до 10мин. СБУ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин);(до 2 км; 3 км)	29 неделя	
87		1	Равномерный бег до 15мин. СБУ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 15мин);(до 2 км; 3 км)	29 неделя	
88		1	Бег 15-20 мин. СБУ. ОРУ. Круговая тренировка. Эстафеты. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин);(до 2 км; 3 км)	30 неделя	
89-90		2	Бег 15-20 мин. СБУ. ОРУ. Круговая тренировка. Эстафеты. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин);(до 2 км; 3 км)	30 неделя 30 неделя	
91		1	Бег 15-23 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 23 мин);(до 2 км; 3 км)	31 неделя	
92		1	Бег (3000 м). Развитие выносливости. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 2 км; 3 км)	31 неделя	
93	Ходьба и бег (4ч)	1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Старты из различных положений. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	<i>Знать</i> правила ТБ. <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 100 м)	31 неделя	
94		1	Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 100 м)	32 неделя	
95		1	Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (до 100 м)	32 неделя	
96		1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (до 100 м)	32 неделя	
97-98		Прыжки Метание	2	Прыжок в длину с разбега, с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Основы теоретических знаний.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	33 неделя 33 неделя

99	(6ч)	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	33 неделя	
100		1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; метании.	34 неделя	
101-102		2	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. СБУ. Челночный бег. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; метании.	34 неделя 34 неделя	