

Муниципальное общеобразовательное учреждение:
средняя общеобразовательная школа №15 г. Борзя

РАССМОТРЕНО:

на МО учителей

от «31» 08 2023 г.

руководитель МО

Медведев И.А. Колосова А.А.

СОГЛАСОВАНО:

заместитель

директора по УР

Бад-Имшабуханов

«31» августа 2023 г.

Рабочая программа

(ID 1459959)

учебного предмета «Физическая культура»

для среднего общего образования

Срок освоения программы: 1 год (11 класс)

Составила: Колоколова А.А.

Учитель физической культуры

г. Борзя

2023 г

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа обязательного учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован 07.06.2012г. № 24480).
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 года под № 371.
- Рабочей программы воспитания МОУ СОШ № 15 г. Борзя
- Учебного плана МОУ СОШ № 15 г. Борзя
- Концепцией предмета преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).

Содержание данной рабочей программы трёх учебных занятий в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре в 11 классе направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Помимо выполнения обязательного Минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а также участие школы в муниципальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика ОФП).

Целью физического воспитания в 11 классе является содействие формированию физической культуры учащихся. Установка на физическое воспитание учащихся предполагает овладение школьниками основам физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания по личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи

с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказанию первой помощи при травмах.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**, которые способствуют:

- укреплению здоровья, содействуют нормальному физическому развитию;
- воспитанию привычки к самостоятельным занятиям, физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработке организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формированию адекватной оценки собственных физических возможностей;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитию двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе **принципов** дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать деятельность на такие важные компоненты, как воспитание целостных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся - урок.

В программе учтены все требования федерального компонента и государственного стандарта по физической культуре.

Программа разработана на 3 часа в неделю (102 часа в год) по следующим разделам: легкая атлетика - 20 часов, гимнастика - 16 часов, кроссовая подготовка - 16 часов, спортивные игры (баскетбол) - 26 часов, спортивные игры (волейбол) - 12 часов, подвижные игры - 8 часов.

Раздел 2. Планируемый результат освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, 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 метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

У обучающихся будут сформированы 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;

Обучающийся получит возможность для формирования:

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

У обучающихся будут сформированы 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

Обучающийся получит возможность для формирования:

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

У обучающихся будут сформированы в области трудовой культуры:

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

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

Обучающийся получит возможность для формирования:

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

У обучающихся будут сформированы в области эстетической культуры:

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

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

Обучающийся получит возможность для формирования:

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

У обучающихся будут сформированы в области коммуникативной культуры:

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

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

Обучающийся получит возможность для формирования:

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

У обучающихся будут сформированы в области физической культуры:

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

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

Обучающийся получит возможность для формирования:

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

Для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

- способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение навыками; пространственной и социально-бытовой ориентировки;
- умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

Для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

- формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;
- знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов;

Раздел 3. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры

У обучающихся будут сформированы в области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

Обучающийся получит возможность для формирования:

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

У обучающихся будут сформированы в области нравственной культуры:

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

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

Обучающийся получит возможность для формирования:

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

У обучающихся будут сформированы в области трудовой культуры:

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

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

Обучающийся получит возможность для формирования:

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

У обучающихся будут сформированы в области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Обучающийся получит возможность для формирования:

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

У обучающихся будут сформированы в области коммуникативной культуры:

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

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

Обучающийся получит возможность для формирования:

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

У обучающихся будут сформированы в области физической культуры:

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

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

Обучающийся получит возможность для формирования:

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

Для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

Для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

- формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
- формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
- формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;
- формирование, умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;
- развитие способности: самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;
- формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;
- развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.».

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

Обучающийся научится в области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

Обучающийся получит возможность научиться:

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Обучающийся научится в области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

Обучающийся получит возможность научиться:

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

Обучающийся научится в области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

Обучающийся получит возможность научиться:

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Обучающийся научится в области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

Обучающийся получит возможность научиться:

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Обучающийся научится в области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

Обучающийся получит возможность научиться:

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

Обучающийся научится в области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Обучающийся получит возможность научиться:

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.».

Содержание программы

1. Основы знаний о физической культуре

1.1. Основы техники безопасности и профилактика травматизма. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по профилактике травматизма. Какой должна быть спортивная форма, обувь. Какие травмы можно получить, если плохо выполнять разминку. Ухоженные ногти, чтобы не нанести травму при спортивных играх. Не разрешается носить кольца, серьги, цепочки, браслеты и т.п.

Оборудование: инструкция по технике безопасности.

Вид: Теоретический.

1.2. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Какие комплексы упражнений на уроке выполняются на осанку. Профилактические упражнения при плоскостопии.

Оборудование: комплексы упражнений.

Вид: теоретический и практический

2. Легкая атлетика

2.1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Оборудование: Инструкция по технике безопасности.

Вид: Теоретический.

2.2. Влияние беговых упражнений на укрепление здоровья.

2.3. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 60м, 100 м. Бег на выносливость 1000м, 1500м, 2000 м, 3000 м.

Оборудование: секундомер.

Вид: Практический.

2.4. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание» с трех, пяти и девяти шагов разбега.

Оборудование: две стойки и планка.

Вид: Практический.

2.5. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега с трех, семи и одиннадцати шагов с разбега способом «согнув ноги» приземлением на обе ноги.

Оборудование: измерительная линейка.

Вид: Практический.

2.6. Метание гранаты. Метание гранаты на дальность. Метание с шага, с трех шагов и полного разбега.

Оборудование: граната (500 гр., 700 гр.)

Вид: Практический.

2.7. Низкий старт и стартовый разгон.

3. Гимнастика

3.1. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений на снарядах. Умение выполнять страховку и само страховку.

Оборудование: инструкция по технике безопасности.

Вид: теоретический.

3.2. Строевые упражнения. Повороты на месте, ходьба на месте, в движении, строевым шагом. Перестроение на месте, в движении. В процессе занятий.

3.3. Акробатические упражнения. Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед. Мост из положения стоя – встать. Соединение из 3-4 элементов (девочки). Из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Соединение из 3-4 элементов (мальчики)

Оборудование: гимнастические маты.

Вид: Практический.

3.4. Висы и упоры. Мальчики – подъем переворотом силой на низкой перекладине, размахивание и соскок назад на высокой перекладине. Подъем переворотом из виса на высокой перекладине. Девочки – вис согнувшись (на низкой жерди), вис прогнувшись (с помощью), из виса на подколенках соскок в упор присев.

Оборудование: перекладина, параллельные и разновысокие брусья.

Вид: практический.

3.5. Упражнения в равновесии (девочки). Сед углом на бревне, соскок с колена махом назад. Лазание (мальчики). На руках (на высоту), в два приема (на скорость)

Оборудование: гимнастическое бревно, канат.

Вид: Практический.

3.6. Опорный прыжок. Мальчики – согнув ноги через козла в длину ($h = 115$ см). Девочки – боком через коня ($h = 110$ см).

Оборудование: козел, гимнастический мостик, гимнастический мат.

Вид: Практический.

4. Кроссовая подготовка

4.1. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки.

Оборудование: инструкция по технике безопасности.

Вид: Теоретический.

4.2. Медленный бег: юноши до 2 км, девушки до 1 км.

4.3. Переменный бег: юноши до 2 км с 3 ускорениями по 350 м, девушки до 1 км с 2 ускорениями по 250 м.

4.4. Бег умеренной интенсивности 2 км юноши, 1 км девушки. Бег 500 м с ускорением по 30-40 м

4.5. Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой) до 3 км юноши, 2 км девушки

Вид: Практический.

5. Спортивные игры (баскетбол)

5.1. Техника безопасности на уроках спортивными играми.

Оборудование: инструкция по технике безопасности.

Вид: Теоретический.

5.2. Передвижения, остановки, повороты, стойки.

5.3. Ловля, передача мяча с сопротивлением защитника.

5.4. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

5.5. Бросок мяча с сопротивлением защитника, добивание мяча, бросок в прыжке.

5.6. Штрафной бросок, дистанционные броски.

5.7. Защитные действия (против игрока без мяча, игрока с мячом, вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

5.8. Тактические действия (в нападении, в защите).

5.9. Учебно-тренировочная двусторонняя игра в баскетбол.

6. Спортивные игры (волейбол)

6.1 Техника безопасности на уроках волейбола.

6.2 Передвижения, остановки, повороты, стойки, падения, перекаты.

6.3 Прием и передача мяча (сверху, снизу), прием мяча после подачи.

6.4 Верхняя и нижняя прямые подачи (с изменением направления подачи мяча, по зонам).

6.5 Прямой нападающий удар.

6.6 Одиночное, групповое блокирование.

6.7 Тактическое действие в защите и нападении.

6.8 Учебно-тренировочная игра в волейбол.

Оборудование: баскетбольные мячи, волейбольные мячи.

Вид: Практический.

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru .ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru .ru https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru .ru https://uchi.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru .ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru .ru https://uchi.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru .ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	1	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	15	3	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	55	0	34	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		88			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	1	27	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	94	

Поурочное планирование 11 класс.

№ п/п	Тема урока, контрольной работы, практической и т.д.	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Основы знаний. Тестирование: бег 30 метров, прыжок в длину с места. Медленный бег до 6-8 минут. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Бег по дистанции – 100 м. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением 2×60 м. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Бег по дистанции 1000 м. Прыжки в длину с разбега с 5-7 шагов. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег по дистанции: юноши – 1500 м., девушки – 800 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Метание гранаты: юноши – 700 гр., девушки – 500 гр. с места с 3-х шагов разбега. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Бег с максимальной скоростью: юноши – 400 м., девушки – 200 м. Метание гранаты на дальность с полного разбега. Челночный бег 5×10 м. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Бег по дистанции: юноши – 3000 м., девушки – 2000 м. Эстафетный бег. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Техника безопасности на уроке. Медленный бег в равномерном темпе: юноши – 2 км., девушки – 1 км. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Медленный бег в равномерном темпе: юноши – 2 км., девушки – 1 км. . Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Медленный бег в среднем темпе: юноши – 3 км., девушки – 2 км. . Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Медленный бег в среднем темпе: юноши – 3 км., девушки – 2 км. . Спортивная игра футбол. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

13	Переменный бег до 2 км. с ускорениями: юноши - 3×350 м., девушки 2×250 м. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Переменный бег до 2 км. с ускорениями: юноши - 3×350 м., девушки 2×250 м. Подвижная игра Лапта. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Переменный бег до 3 км. с ускорениями: юноши - 3×400 м., девушки 2×300 м. Подвижная игра Лапта. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Переменный бег до 3 км. с ускорениями: юноши - 3×400 м., девушки 2×300 м. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Передвижения, остановки, повороты, стойки с мячом, без мяча. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Передвижения, остановки, повороты, стойки с ведением мяча. Учебная игра. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Передвижения, остановки, повороты, стойки с ведением мяча. Учебная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Ловля одной, двумя руками, передачи мяча двумя руками сверху, от груди, от плеча – в парах. Учебная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Ловля одной, двумя руками, передачи мяча двумя руками сверху, от груди, от плеча – в парах. Учебная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Ловля одной, двумя руками, передачи мяча двумя руками сверху, от груди, от плеча – в парах. Учебная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах. Учебная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах. Учебная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

25	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах. Учебная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Бросок мяча по кольцу с сопротивлением защитника, добивание мяча, бросок в прыжке – в парах. Учебная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Бросок мяча по кольцу с сопротивлением защитника, бросок после ведения, с места, добивание, подбор мяча. Учебная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойки, перевороты, упоры. Составление комбинаций из 6-8 упражнений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Акробатика: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойки, перевороты, упоры. Составление комбинаций из 6-8 упражнений. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Акробатика: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойки, перевороты, упоры. Составление комбинаций из 6-8 упражнений. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Акробатика: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойки, перевороты, упоры. Составление комбинаций из 6-8 упражнений. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Акробатика: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойки, перевороты, упоры. Составление комбинаций из 6-8 упражнений. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Висы и упоры: юноши – подтягивание на перекладине, девушки – подтягивание на низкой перекладине; юноши и девушки – поднятие ног из виса на шведской стенке. Смешанные висы на канате. Юноши – подъем переворотом в упор на перекладине, девушки – наскок в упор на низкой перекладине. Отжимание в упоре лежа на скамейке, на полу. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Висы и упоры: юноши – подтягивание на перекладине, девушки – подтягивание на низкой перекладине; юноши и девушки – поднятие ног из виса на шведской стенке. Смешанные висы на канате. Юноши – подъем переворотом в упор на перекладине, девушки – наскок в упор на низкой перекладине.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Отжимание в упоре лежа на скамейке, на полу. Практическая работа		
35	Висы и упоры: юноши – подтягивание на перекладине, девушки – подтягивание на низкой перекладине; юноши и девушки – поднимание ног из виса на шведской стенке. Смешанные висы на канате. Юноши – подъем переворотом в упор на перекладине, девушки – наскок в упор на низкой перекладине. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Висы и упоры: юноши – подтягивание на перекладине, девушки – подтягивание на низкой перекладине; юноши и девушки – поднимание ног из виса на шведской стенке. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Висы и упоры: юноши – подтягивание на перекладине, девушки – подтягивание на низкой перекладине; юноши и девушки – поднимание ног из виса на шведской стенке. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Упражнение в равновесии: девушки (на гимнастической скамейке) – ходьба, повороты, прыжки, выпады, равновесие. Юноши – лазание по канату в 2-3 приема, без помощи ног, с подниманием ног до прямого угла. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Упражнение в равновесии: девушки (на гимнастической скамейке) – ходьба, повороты, прыжки, выпады, равновесие. Юноши – лазание по канату в 2-3 приема, без помощи ног, с подниманием ног до прямого угла. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Прыжок в высоту с разбега, способом перешагивания. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Прыжок в высоту с разбега, способом перешагивания. Упражнение в равновесии: девушки (на гимнастической скамейке) – ходьба, повороты, прыжки, выпады, равновесие. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Опорные прыжки через козла ноги врозь, стоя согнувшись. Наскок на мостик двумя ногами, отталкивание от снаряда двумя руками, приземление на обе ноги. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Опорные прыжки через козла ноги врозь, стоя согнувшись. Наскок на мостик двумя ногами, отталкивание от снаряда двумя руками, приземление на обе ноги. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Опорные прыжки через козла ноги врозь, стоя согнувшись. Наскок на мостик двумя ногами, отталкивание от снаряда двумя руками, приземление на обе ноги. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

45	Опорные прыжки через козла ноги врозь, стоя согнувшись. Наскок на мостик двумя ногами, отталкивание от снаряда двумя руками, приземление на обе ноги. Контрольная работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Передачи, ведение, броски мяча по кольцу с сопротивлением и без сопротивления. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Передачи, ведение, броски мяча по кольцу с сопротивлением и без сопротивления. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Передачи, ведение, броски мяча по кольцу с сопротивлением и без сопротивления. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Техника безопасности на уроках волейбола. Передвижение, остановки, повороты, стойки (шагом, приставным шагом, скрестным шагом). Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Передвижение, остановки, повороты, стойки (бегом, скачком, прыжком, падением). Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Прием и передача мяча, прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах, тройках, у стены сверху и снизу. Передачи мяча после перемещения, в прыжке. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Прием и передача мяча, прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах, тройках, у стены сверху и снизу. Передачи мяча после перемещения, в прыжке. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Верхняя и нижняя прямая подачи мяча. Подача на партнера с расстояния 8-9 м. Подача мяча через сетку с укороченного расстояния. Подача с изменением направления полета мяча в правую, левую стороны площадки. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Верхняя и нижняя прямая подачи мяча. Подача на партнера с расстояния 8-9 м. Подача мяча через сетку с укороченного расстояния. Подача с изменением направления полета мяча в правую, левую стороны площадки. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Прямой нападающий удар. Имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега. Удары в прыжке с места по мячу наброшенному партнером. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

56	Прямой нападающий удар. Имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега. Удары в прыжке с места по мячу наброшенному партнером. Атакующие удары по ходу. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Прямой нападающий удар. Имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега. Атакующие удары по ходу. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Одиночное, групповое блокирование. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка, с собственного набрасывания. В зонах 4,3,2 в определенном направлении после перемещения вдоль сетки. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Одиночное, групповое блокирование. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка, с собственного набрасывания. В зонах 4,3,2 в определенном направлении после перемещения вдоль сетки. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Одиночное, групповое блокирование. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка, с собственного набрасывания. В зонах 4,3,2 в определенном направлении после перемещения вдоль сетки. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Тактические действия в защите и нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Тактические действия в защите и нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Тактические действия в защите и нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передачи мяча сверху снизу, прием мяча после подачи, нападающий удар, блокирование. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передачи мяча сверху снизу, прием мяча после подачи, нападающий удар, блокирование. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передачи мяча сверху снизу, прием мяча после подачи, нападающий удар, блокирование. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

67	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передачи мяча сверху снизу, прием мяча после подачи, нападающий удар, блокирование. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передачи мяча сверху снизу, прием мяча после подачи, нападающий удар, блокирование. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Штрафной бросок, дистанционные броски. Броски мяча одной рукой, двумя руками. Броски со средней дистанции, из-за 6-ти метровой линии. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Штрафной бросок, дистанционные броски. Броски мяча одной рукой, двумя руками. Броски со средней дистанции, из-за 6-ти метровой линии. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Штрафной бросок, дистанционные броски. Броски мяча одной рукой, двумя руками. Броски со средней дистанции, из-за 6-ти метровой линии. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Защитные действия против игрока без мяча, с мячом, вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Защитные действия против игрока без мяча, с мячом, вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Защитные действия против игрока без мяча, с мячом, вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Тактические действия в защите, нападении. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Защита личная под своим кольцом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Тактические действия в защите, нападении. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Защита личная под своим кольцом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Тактические действия в защите, нападении. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Защита личная под своим кольцом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

78	Учебно-тренировочная игра в баскетбол по правилам. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Учебно-тренировочная игра в баскетбол по правилам. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Учебно-тренировочная игра в баскетбол по правилам. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Техника безопасности. Бег умеренной интенсивности: юноши – 2 км., девушки – 1 км. Бег 500 м. с ускорение по 30-40 м. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Техника безопасности. Бег умеренной интенсивности: юноши – 2 км., девушки – 1 км. Бег 500 м. с ускорение по 30-40 м. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Техника безопасности. Бег умеренной интенсивности: юноши – 2 км., девушки – 1 км. Бег 500 м. с ускорение по 30-40 м. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Техника безопасности. Бег умеренной интенсивности: юноши – 2 км., девушки – 1 км. Бег 500 м. с ускорение по 30-40 м. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой): юноши – 3 км., девушки – 2 км. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой): юноши – 3 км., девушки – 2 км. Спортивная игра. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой): юноши – 3 км., девушки – 2 км. Спортивная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой): юноши – 3 км., девушки – 2 км. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: отталкивание с короткого, среднего и длинного разбега; прыжки с разбега через планку на «взлет»; прыжки с бокового разбега 30° - 45°; прыжки через планку с длинного разбега на возможно большей скорости и на разной высоте. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

90	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: отталкивание с короткого, среднего и длинного разбега; прыжки с разбега через планку на «взлет»; прыжки с бокового разбега 30° - 45°; прыжки через планку с длинного разбега на возможно большей скорости и на разной высоте. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: отталкивание с короткого, среднего и длинного разбега; прыжки с разбега через планку на «взлет»; прыжки с бокового разбега 30° - 45°; прыжки через планку с длинного разбега на возможно большей скорости и на разной высоте. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: отталкивание с короткого, среднего и длинного разбега; прыжки с разбега через планку на «взлет»; прыжки с бокового разбега 30° - 45°; прыжки через планку с длинного разбега на возможно большей скорости и на разной высоте. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Техника безопасности. Тестирование, бег 30 м., прыжки в длину с места. Бег по дистанции в равномерном темпе до 6 мин. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Бег по дистанции – 100 м. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением 2×60 м. Подвижная игра Лапта. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Бег по дистанции – 1000 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Подвижная игра Лапта. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Бег по дистанции: юноши – 1500 м., девушки – 800 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Тройной прыжок. Подвижная игра Лапта. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Метание гранаты: юноши – 700 гр., девушки – 500 гр. с места с 3-х шагов разбега. Подвижная игра Лапта. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Бег с максимальной скоростью: юноши – 400 м., девушки – 200 м. Метание гранаты на дальность с полного разбега. Челночный бег 5×10 м. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/