

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №174  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы  
№ 174 Центрального района Санкт-  
Петербурга.  
Протокол от «31» августа 2021 г. №1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Государственного  
бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы  
№ 174 Центрального района Санкт-  
Петербурга

\_\_\_\_\_ О.В. Финагина

Введено в действие с 01.09.2021 г  
приказом от «01» сентября 2021 г. №60

**Рабочая программа учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
Среднее общее образование  
(уровень образования)  
для 11 класса (девушки)  
на 2021-2022 учебный год**

**Разработчик:**  
Каменнова Ксения Олеговна,  
учитель физической культуры

Санкт-Петербург

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 11 класса составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, Основной образовательной программой среднего общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 174 Центрального района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год, Учебным планом среднего общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 174 Центрального района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год для 10-11 классов, Календарным учебным графиком Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 174 Центрального района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год, Программой развития Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №174 Центрального района Санкт-Петербурга на 2020-2025 гг. ««Повышение качества образования в рамках решения региональных и федеральных проектов Национального проекта «Образование», на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2018).

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

Изучение физической культуры в 10-11 классах осуществляется в рамках базового курса и рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год (204 часа за два года обучения).

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, данная программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- **Развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- **Воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **Овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **Освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **Приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

В познавательной деятельности:

- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

### **Основное содержание (102 часа)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.** Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.*

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).*

### ***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.***

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. *Атлетическая гимнастика (девушки)*: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

### ***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.***

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. *Наблюдения за индивидуальным, физической и умственной работоспособностью.*

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.***

*Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.* Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

### ***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.***

*Гимнастика с основами акробатики*: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

*Легкая атлетика*. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (девушки): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

*Спортивные игры*. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, стритболе, волейболе, футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

*Атлетические единоборства*. Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.

Национальные виды спорта: представление о правилах и технике соревновательных упражнений: русская лапта.

### ***Способы спортивно-оздоровительной деятельности.***

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

#### **Резерв (10 часов).**

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся 11 класса**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:***

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

#### **уметь:**

- как разработать индивидуальный комплекс оздоровительной физической культуры, какие комплексы упражнений гимнастики существуют;
- выполнять простейшие приемы релаксации;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- для формирования здорового образа жизни.

#### **Литература для учителя**

1. Федеральный компонент государственного стандарта начального, основного, полного (среднего) общего образования. 2004 год
2. Примерная программа по физической культуре.
3. Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях внедрения федерального компонента государственного стандарта начального, основного, полного (среднего) общего образования, 2004 год
4. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта начального общего образования, 2004 г.
5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в 2014-2015 учебном году
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов. – Москва: Просвещение. - 2009

#### **Литература для учащихся**

1. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений; под редакцией В.И. Ляха и др. – 6 изд. – М: Просвещение, 2010

### Критерии оценивания обучающихся по формам работ

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет:	Учащийся:	Учащийся:	Учащийся
<p>самостоятельно организовать место занятий;</p> <p>-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>• допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>• контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### Использование технологии организации современного урока и предметно-средовых секторов на занятиях.

№ урока	Тема урока	Используемые средства	примечание
3.	Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Линейные эстафеты, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	«сингапурская технология»	Не более 4 исследовательских групп
67.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом.	Технология-«геймификация»	Игра в игре.

	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра		
13.	Прыжок в длину с места и с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Подсчет количества картин с разными условиями.	Используется не фронтально.

### Корректировка программы:

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Контроль
	план	факт		
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)				
1.			Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт (30-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м).	работа на уроке
1.			Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-80м). Линейные эстафеты.	работа на уроке
1.			Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Линейные эстафеты, передача палочки. Старты из различных положений.	работа на уроке
1.			Низкий старт, бег 70-80м. Эстафета круговая. Специальные беговые упражнения.	работа на уроке
1.			Бег 100 м на результат. Эстафеты.	работа на уроке
Метание малого мяча и гранаты(3ч)				
1.			Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	работа на уроке
1.			Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике.	работа на уроке

1.			Метание гранаты на дальность. Общеразвивающие упражнения.	работа на уроке
1.			Толкание ядра с места, боком. Общеразвивающие упражнения.	работа на уроке
1.			Толкание ядра с места и со скачка. Общеразвивающие упражнения.	работа на уроке
1.			Толкание ядра с места и со скачка. Общеразвивающие упражнения.	работа на уроке
1.			Толкание ядра с места и со скачка Общеразвивающие упражнения.	работа на уроке
Прыжок в длину с места и с разбега (3ч)				
1.			Прыжок в длину с места и с разбега. Отталкивание. Челночный бег.	работа на уроке
1.			Прыжок в длину с разбега, приземление. Специальные прыжковые упражнения.	работа на уроке
1.			Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	работа на уроке
Бег на средние дистанции (2ч)				
1.			Бег 2000м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	Без учета времени.
1.			Бег 2000 м. Бег по дистанции. Игра гандбол. Развитие выносливости.	работа на уроке
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10 ч)				
1.			Равномерный бег (20 мин) Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол.	работа на уроке
1.			Равномерный бег (20 мин) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол.	работа на уроке
1.			Равномерный бег (22 мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра футбол.	работа на уроке
1.			Равномерный бег (2 2мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгиванием препятствий. Спортивная игра "Гандбол"	работа на уроке
1.			Равномерный бег (23 мин) Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра "Гандбол"	работа на уроке
1.			Равномерный бег (23 мин) Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Гандбол".	работа на уроке



1.			Равномерный бег (23 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Гандбол"	работа на уроке
1.			Равномерный бег (23мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Гандбол"	работа на уроке
1.			Равномерный бег (23 мин.) Преодоление вертикальных препятствий. Игра в футбол.	работа на уроке
1.			Бег на результат (3000м). Игра в футбол.	работа на уроке
Строевые упражнения, атлетическая гимнастика (8ч)				
1.			Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Атлетическая гимнастика.	работа на уроке
1.			Повороты в движении. Атлетическая гимнастика. Подтягивание на перекладине.	работа на уроке
1.			Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Атлетическая гимнастика. Подтягивание на перекладине.	работа на уроке
1.			Повороты в движении. Упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине.	работа на уроке
1.			Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине.	работа на уроке
1.			Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине на результат.	работа на уроке
1.			Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине.	работа на уроке
1.			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине.	работа на уроке
Лазание по канату (4ч)				
1.			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Лазание по канату в два приема без помощи ног.	работа на уроке
1.			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре в движении. Лазание по канату в два приема без помощи ног.	работа на уроке
1.			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре в движении. Лазание по канату в два приема без помощи ног.	работа на уроке

1.			Лазание по канату на скорость. Развитие силовых способностей.	работа на уроке
Акробатика (6ч)				
1.			Длинный кувырок вперед через препятствие в 90 см. Стойка на голове и руках (с помощью). Общеразвивающие упражнения с гантелями.	работа на уроке
1.			Длинный кувырок вперед через препятствие в 90 см. Стойка на голове и руках. Общеразвивающие упражнения с гантелями.	работа на уроке
1.			Длинный кувырок вперед через препятствие в 90 см. Стойка на голове и руках. Кувырок вперед из стойки на руках. Общеразвивающие упражнения с гантелями.	работа на уроке
1.			Длинный кувырок вперед через препятствие в 90 см. Стойка на голове и руках. Общеразвивающие упражнения с гантелями.	работа на уроке
1.			Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	работа на уроке
1.			Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	работа на уроке
Полоса препятствий (3ч)				
1.			Полоса препятствий с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения с гантелями.	работа на уроке
1.			Полоса препятствий с элементами висов и лазов. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	работа на уроке
1.			Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Общеразвивающие упражнения со скакалками.	работа на уроке
Баскетбол (16ч)				
1.			Техника безопасности при игре в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв	работа на уроке
1.			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте.	работа на уроке
1.			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте.	работа на уроке
1.			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте.	работа на уроке

1.			Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3).	работа на уроке
1.			Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3).	работа на уроке
1.			Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3).	работа на уроке
1.			Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3).	работа на уроке
1.			Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2).	работа на уроке
1.			Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2).	работа на уроке
1.			Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2).	работа на уроке
1.			Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2).	работа на уроке
1.			Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2).	работа на уроке
1.			Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	работа на уроке
1.			Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	работа на уроке
1.			Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Нападение через заслон.	работа на уроке
Волейбол (16ч)				
1.			Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	работа на уроке
1.			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Учебная игра.	работа на уроке
1.			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	работа на уроке

1.			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	работа на уроке
1.			Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	работа на уроке
1.			Верхняя передача мяча в шеренгах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	работа на уроке
1.			Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	работа на уроке
1.			Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	работа на уроке
1.			Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	работа на уроке
1.			Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	работа на уроке
1.			Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра	работа на уроке
1.			Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	работа на уроке
1.			Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	работа на уроке
1.			Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	работа на уроке
1.			Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	работа на уроке
1.			Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	работа на уроке
Прыжок в высоту (4ч)				
1.			Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Подбор разбега и отталкивание.	работа на уроке
1.			Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Переход через планку.	работа на уроке
1.			Прыжок в высоту способом "перешагивание".	работа на уроке

1.			Прыжок в высоту способом "перешагивание".	работа на уроке
1.			Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность.	работа на уроке
1.			Прыжок в длину с места. Метание гранаты с 3-5 шагов разбега на дальность.	работа на уроке
1.			Метание гранаты с 3-5 шагов разбега на дальность.	работа на уроке
1.			Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность.	
Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч)				
1.			Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.	
1.			Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (100м).	работа на уроке
1.			Бег 100 м. Круговая эстафета.	работа на уроке
1.			бег 100 метров на результат. Развитие скоростных качеств.	
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10ч)				
1.			Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра гандбол.	работа на уроке
94.			Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра гандбол.	работа на уроке
95.			Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра гандбол.	работа на уроке
96.			Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра гандбол.	работа на уроке
97.			Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра гандбол.	работа на уроке
98.			Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра гандбол.	работа на уроке
99.			Бег (23мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра гандбол.	работа на уроке

100.			Бег (23мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра гандбол.	работа на уроке
101.			Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости.	работа на уроке
102.			Бег 3000 м. Спортивная игра гандбол. Развитие выносливости.	работа на уроке