

Частное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа  
«ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ»

«ПРИНЯТА»

на Педагогическом совете  
протокол №17 от 15.08.2018

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ»

\_\_\_\_\_ Николаева Е.М.

Приказ №103 от 15.08.2018

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для 11 класса

Срок реализации: 1 год

Составитель: учитель физической культуры  
Савич Алена Владиславовна

Санкт–Петербург

2018

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.....	4
3. Содержание учебного предмета, курса.....	7
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	9
5. ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Календарно-тематическое планирование.....	10

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена в соответствии с требованиями и рекомендациями нормативных документов:

Закона Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (статья 28);

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17.05.2012, с изменениями от 31.12.2015, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1578);

Письма Комитета Правительства Санкт-Петербурга № 03-20-1587/15-0-0 от 04.05.2016 «Методические рекомендации по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;

Письма Комитета Правительства Санкт-Петербурга № 03-15-755/15-0-0 от 28.10.2015 «О рабочих программах учебных предметов»;

Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 г. № ИК – 1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;

Устава ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ».

Рабочая программа разработана на основе Примерной авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010). Программа учитывает возрастные и психологические особенности обучающихся, учитывает их интересы и потребности. Лыжная подготовка в 11 классе заменена кроссовой.

*Цель* учебного предмета: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

*Задачи* физической культуры:

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

На преподавание физической культуры в 11 классе отводится 102 часа в год, по 3 учебных часа в неделю, 34 недели.

*Учебно-методический комплект:*

Учебник Физическая культура. 11 класс: под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2017г.

Уровень программы: базовый стандарт

УМК учителя: Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2013г.

УМК обучающегося: Учебник Физическая культура. 11 класс: под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2017 г.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Ключевые знания, умения, навыки, которые приобретут обучающиеся за учебный период. Обучающиеся будут

*Знать/ понимать:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

*Уметь:*

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений 2 общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи; рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;  
-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливая связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### Критерии оценивания выполнения упражнений

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;  
«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения;  
«3» - упражнение выполнено в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных особенностей движения – скорости, силы, или наблюдается заметная скованность движения;  
«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

#### *Итоговые оценки*

Оценка за полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании полугодичных и зачета по физической культуре и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- рассказ построен логически последовательно, грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажения; 1-2 неточности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий недостаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответил ни на один из вопросов;
- допускает грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

<b>Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.</b>							
Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Обучающиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	

Ведущая технология - здоровьесберегающая.

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивание упражнений;
- совершенствование двигательных действий и воспитание физических качеств;
- игровой и соревновательный.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.  
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.  
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  
Адаптивная физическая культура.  
Спортивная подготовка.  
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.  
Профессионально-прикладная физическая подготовка.  
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.  
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  
Восстановительный массаж.  
Проведение банных процедур.  
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.  
Подготовка к занятиям физической культурой.  
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).  
Планирование занятий физической подготовкой.  
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
Организация досуга средствами физической культуры.  
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.  
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).  
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.  
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.  
Акробатические упражнения и комбинации.  
Ритмическая гимнастика (девочки).  
Легкая атлетика. Беговые упражнения.  
Прыжковые упражнения.  
Метание малого мяча.  
Кроссовая подготовка: длительный бег на выносливость  
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.  
Волейбол. Игра по правилам.  
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.  
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.



**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, подраздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Контрольные работы</b>
<b>1</b>	Основы знаний	В процессе обучения	Нормативы
<b>2</b>	Лёгкая атлетика	25	
<b>3</b>	Баскетбол	10	
<b>4</b>	Волейбол	36	
<b>5</b>	Гимнастика с элементами акробатики	14	
<b>6</b>	Кроссовая подготовка	17	
	Всего часов:	102	

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 11 КЛАССА**

№ п/п	Дата		Тема урока	Планируемые результаты обучения	Примечание
	План	Факт			
1			ТБ на уроке Высокий и низкий старт	<b>Знать</b> ТБ на уроке физического воспитания. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	
2			Эстафетный бег	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	
3			Бег на результат 100 метров	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	
4			Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	
5			Прыжок в длину с разбега	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	
6			Прыжок в длину с разбега	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	
7			Метание гранаты 500-700 грамм	<b>Уметь</b> метать мяч и гранату на дальность с разбега.	
8			Метание гранаты 500-700 грамм	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность и в цель из различных положений	
9			Ведение мяча	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	
10			Ведение мяча с изменением высоты отскока	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	
11			Передача мяча	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	
12			Передачи мяча различными способами в движении в парах и	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	

			тройках		
13			Бросок двумя руками от головы	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	
14			Ловля и передача мяча	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	
15			Нападение быстрым прорывом	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	
16			Нападение: быстрый прорыв	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	
17			Учебно – тренировочная игра	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	
18			Учебно – тренировочная игра 5x5	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	
19			Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши	<b>Уметь</b> выполнять сед углом и длинный кувырок.	
20			Стойка на лопатках - девушки Стойка на руках с помощью - юноши	<b>Уметь</b> выполнять стойку на лопатках и на руках	
21			Поворот боком – юноши Сед углом – девушки	<b>Уметь</b> выполнять сед углом и поворот боком	
22			Акробатическая комбинация	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов	
23			Акробатическая комбинация	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	
24			Акробатическая комбинация	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов,	
25			Подтягивание	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	
26			Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши Соскок вперед и назад с поворотом - девушки.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	
27			Комбинация из 5 элементов	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 -7 элементов	
28			Акробатическая комбинация	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 и более	

				элементов	
29			Акробатическая комбинация	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 и более элементов	
30			Прыжок под углом – девушки, прыжок ноги врозь - юноши	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	
31			Прыжок под углом – девушки, прыжок ноги врозь – юноши. Лазание по канату	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	
32			Опорный прыжок	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	
33			Равномерный бег	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе	
34			Равномерный длительный бег	<b>Уметь</b> восстанавливать дыхание	
35			Интервальный бег	<b>Уметь</b> распределять силы на длинной дистанции	
36			Кросс 250 метров	<b>Уметь</b> восстанавливать дыхание после кросса	
37			Интервальный бег	<b>Уметь</b> сочетать бег и правильное дыхание	
38			Равномерный длительный бег	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе	
39			Дистанция 1000 метров на результат	<b>Уметь</b> правильно распределять силы на дистанции для выполнения требований нормативов	
40			Интервальный бег	<b>Уметь</b> сочетать бег и правильное дыхание	
41			Тест «Купера»: 12-минутный бег	<b>Уметь</b> выполнять тест в соответствии с возрастными нормативами	
42			Равномерный длительный бег	<b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе	
43			Урок-соревнование по кроссовой подготовке	<b>Уметь</b> распределять силы на длинной дистанции в соревновательных условиях	
44			Интервальный бег	<b>Уметь</b> сочетать бег и правильное дыхание	
45			Равномерный бег на результат	<b>Уметь</b> распределять силы на длинную дистанцию	
46			Кросс 1000 м – девушки, 2000 м - юноши.	<b>Уметь</b> правильно распределять силы на дистанции для выполнения требований нормативов	
47			Нижняя прямая подача	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	
48			Передача мяча сверху	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять	

				в игре технические приемы	
49			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	
50			Нижняя прямая подача	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	
51			Прием мяча снизу	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	
52			Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	
53			Передача мяча сверху	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	
54			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	
55			Нижняя прямая подача	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	
56			Прием мяча снизу	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	
57			Прямой нападающий удар через сетку	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
58			Групповое блокирование	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
59			Верхняя прямая подача	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
60			Учебная игра	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
61			Учебно – тренировочная игра	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
62			Учебно – тренировочная игра	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	

63			Эстафетный бег	<b>Уметь</b> правильно действовать при передаче эстафеты	
64			Бег 30 метров	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого и высокого старта	
65			Бег на результат 100 метров	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	
67			Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	
66			Бег по пересеченной местности	Кросс по пересеченной местности	
68			Бег 2000, 3000 метров	<b>Уметь</b> пробегать длинную дистанцию в соответствии с нормативными требованиями	
69			Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы верхней и нижней передачи мяча над собой	
70			Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку	
71			Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы нижней прямой передачи	
72			Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы на месте и после перемещения вперед	
73			Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы в мини-волейбол	
74			Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	

75		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой Игровые задания.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять технические приемы при выполнении игровых заданий	
76		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Игра волейбол по упрощенным правилам.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы верхней и нижней передачи мяча через сетку	
77		Челночный бег с ведением и без ведения мяча.	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	
78		ОФП с волейбольными мячами. Круговая тренировка	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	
79		Жонглирование малыми мячами.	<b>Уметь</b> жонглировать малыми мячами	
80		ОФП с волейбольными мячами. Круговая тренировка	<b>Уметь</b> выполнять упражнения с волейбольными мячами в условиях круговой тренировки	
81		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	
82		Игра в волейбол по упрощенным правилам.	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	
83		Тактика свободного нападения.	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	
84		Позиционное нападение без изменений позиций игроков.(6:0).	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	
85		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	
86		Игровые упражнения с набивным мячом.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения с набивным мячом в условиях игровых упражнений	
87		ОРУ с мячами. Подвижные игры	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	

88			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
89			Техника низкого старта. Бег 30м с высокого старта. Бег 3 мин в медленном темпе с ускорением.	<b>Уметь</b> выполнять низкий старт, бег 30м с высокого старта, бег 3 мин в медленном темпе с ускорением.	
90			Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Бег до 4 мин.	<b>Уметь</b> выполнять прыжок в длину с места.	
91			Метание мяча с разбега 4-5 шагов. Бег с ускорением. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> выполнять метание мяча с разбега 4-5 шагов, бег с ускорением.	
92			Закрепление техники разбега при метании мяча. Совершенствование прыжка в длину с места.	<b>Уметь</b> выполнять прыжок в длину с места	
93			Прыжок в длину с места. Учет. Эстафеты.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	
94			Бег с преодолением препятствий.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	
95			Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	<b>Уметь</b> применять технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	
96			Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	<b>Уметь</b> применять технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	
97			Упражнения с бегом и прыжками.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения с бегом и прыжками	
98			Совершенствовать технику выполнения прыжка способом	<b>Уметь</b> применять технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом	



			«перешагивание».	«перешагивание».	
99			Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> выполнять специальные прыжковые упражнения	
100			Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> выполнять специальные прыжковые упражнения, опорный прыжок	
101			Преодоление полосы препятствий в зале. Круговая тренировка	<b>Уметь</b> преодолевать полосу препятствий	
102			Подведение итогов учебного года. Беговые и прыжковые упражнения на координацию движений. Игры с бегом и прыжками.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	