

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 314 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 506 от 30.08.2023
Директор ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

_____ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 11 «А» класса
(девушки)
(ООП СОО)**

Разработчик программы:
учитель Дмитриева А.И.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

1) Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Учебному плану ГБОУ СОШ №314 Фрунзенского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год на изучение физической культуры в 11а классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа в год. Уровень изучения предмета базовый.

2)

| № п/п | Тема | Количество часов по учебному плану |
|---------------|----------------------------|------------------------------------|
| Глава 1 | Легкая атлетика | 21 |
| Глава 2 | Кроссовая подготовка | 18 |
| Глава 3 | Гимнастика | 18 |
| Глава 4 | Спортивные игры (волейбол) | 23 |
| Глава 5 | Фитнес-аэробика | 22 |
| ИТОГО: | | 102 |

3) Используемый учебно-методический комплект, включая электронные ресурсы, а также дополнительно используемые информационные ресурсы

Учебник для учащихся:

- М.Я. Виленский и др.//Физическая культура. Учебник. 10-11 классы
- П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград,
- В.И.Лях, А.А. Зданевич//Физическая культура. Учебник. 10-11 классы
- В.И.Лях, А.А. Зданевич//Физическая культура. Учебник. 10-11 классы
- Г.И.Погадаев//Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения
- В.Г.Туманидзе, А.В.Туманидзе//Учимся играть в бадминтон//«Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №25
- Сборник нормативных документов. Физическая культура
- Стандарты второго поколения//Физическая культура

Интернет - ресурсы:

- <http://fizkult-imc.ru/> ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.

- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
 - <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал
- 4) Содержание учебного предмета

1. Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: до 15 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. В горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

2. Кроссовая подготовка.

Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоления препятствий; развитие выносливости; совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий.

Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.

3. Гимнастика.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с

поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. Висы и упоры: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

4. Спортивные игры

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

5. Фитнес-аэробика

Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук, ног.

Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп, упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях, упражнения для мышц живота в положении лежа на спине, упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях.

Упражнения на гибкость на разные группы мышц.

Круговая и функциональная тренировки. Кроссфит для развития физических способностей.

Итоговое повторение

Закрепление знаний, умений и навыков, полученных на уроках по данным темам.

5) Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении обще развивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*В результате изучения ученик должен
знать/понимать*

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- психофизические особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- соблюдать правила безопасности
- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- способность проявлять инициативу, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

б) Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация проводится по четвертям.

Текущий контроль успеваемости проводится в форме зачетов.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель обеспечивает каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за четверть и за учебный год. Она включает в себя сдачу нормативов, текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Техника владения двигательными умениями и навыками

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» |
|--|---|---|---|
| | | | |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником. | допустил не более двух незначительных ошибок. | может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | о, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |
|---|---|---|---|

2. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

3. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|------------|------------|------------|------------|
| | | | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |
|--|---|---|--|

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

4. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|---|--|---|---|
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | За непонимание и незнание материала программ. |

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные полугодия с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

11 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | |
|------------------------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий |

| | Девочки | | |
|--|---------|-------|-------|
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 19 | 13 | 11 |
| Прыжок в длину с места, см. | 185 | 170 | 160 |
| Метание спортивного снаряда 500 гр. | 21 | 17 | 13 |
| Наклон вниз, не сгибая ног в коленях с гимнастической скамейке ниже уровня скамьи (см) | 16 | 9 | 7 |
| Бег 2000 м. с высокого старта, сек. | 9,50 | 11,20 | 11,50 |
| Подъем туловища, 1 мин., раз | 40 | 30 | 25 |
| Бег 100 м. с высокого старта, сек | 16,3 | 17,6 | 18,0 |

Поурочно-тематическое планирование

| № уро ка | Тема урока | Количе ство часов | План. проведение | Факт. проведение |
|----------------|---|-------------------------|---------------------|---------------------|
| 1 | Л/А. Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 60 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (80-100 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | 1 | | |
| 2 | Низкий старт (до 60 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (80-100 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | | |
| 3 | Низкий старт (до 60 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (80-100 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | |
| 4 | Низкий старт (до 60 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (80-100 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | |
| 5 | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 | | |
| 6 | Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | |
| 7 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. | 1 | | |
| 8 | Прыжок в длину на результат. | 1 | | |
| 9 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. | 1 | | |
| 10 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | 1 | | |
| 11 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | |
| 12 | Бег (5 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости | 1 | | |
| 13 | Бег (6 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости | 1 | | |
| 14 | Бег (7 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости | | | |
| 15 | Бег (8 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости. | 1 | | |
| 16 | Бег (9 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости | 1 | | |
| 17 | Бег (10 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости. | 1 | | |
| 18 | Бег (11 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости. | 1 | | |
| 19 | Бег (12 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости. | 1 | | |
| 20 | Бег (13 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости. | 1 | | |
| 21 | Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости. | 1 | | |
| 22 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. | 1 | | |
| 23 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. | 1 | | |
| 24 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивания на низкой перекладине. Прыжки со скакалкой. Развитие силы и выносливости. | 1 | | |
| 25 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивания на низкой перекладине. Прыжки со скакалкой. Развитие силы и выносливости. | 1 | | |
| 26 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на низкой перекладине. Прыжки со скакалкой. Развитие силы и выносливости. | 1 | | |
| 27 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на низкой перекладине. Прыжки со скакалкой. Развитие силы и выносливости. | 1 | | |
| 28 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на низкой перекладине. Прыжки со скакалкой. Развитие силы и выносливости. | 1 | | |
| 29 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на низкой перекладине. Прыжки со скакалкой. Развитие силы и выносливости. | 1 | | |
| 30 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Развитие силы | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 31 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Развитие силы. | 1 | | |
| 32 | Подтягивания на низкой перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте | 1 | | |
| 33 | Три кувырка вперед. Стойка на лопатках. Кувырок назад . Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 34 | Три кувырка вперед. Стойка на лопатках. Кувырок назад . Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 35 | Три кувырка вперед. Стойка на лопатках. Кувырок назад . Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 36 | Три кувырка вперед. Стойка на лопатках. Кувырок назад . Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 37 | Комбинация из разученных элементов (<i>три кувырка вперед, стойка на лопатках, кувырок назад</i>). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня. | 1 | | |
| 38 | Комбинация из разученных элементов (<i>три кувырка вперед, стойка на лопатках, кувырок назад</i>). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня. | 1 | | |
| 39 | Комбинация из разученных элементов (<i>три кувырка вперед, стойка на лопатках, кувырок назад</i>). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня. | 1 | | |
| 40 | Комбинация из разученных элементов (<i>три кувырка вперед, стойка на лопатках, кувырок назад</i>). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня. | 1 | | |
| 41 | Комбинация из разученных элементов (<i>три кувырка вперед, стойка на лопатках, кувырок назад</i>). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня. | 1 | | |
| 42 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. | 1 | | |
| 43 | Волейбол. Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 | | |
| 44 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 | | |
| 45 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 46 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 47 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 48 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | | |
| 49 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. | | | |
| 50 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | | |
| 51 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | | |
| 52 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 53 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 54 | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. | 1 | | |
| 55 | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. | 1 | | |
| 56 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. . Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. | 1 | | |
| 57 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. | 1 | | |
| 58 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. | 1 | | |
| 59 | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | | |
| 60 | Прием мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | | |
| 61 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 62 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. | 1 | | |
| 63 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 64 | Фитнес-аэробика. Инструктаж по ТБ. Базовые элементы классической аэробики. Техника выполнения упражнений и комплексов аэробики без смены лидирующей ноги. | 1 | | |
| 65 | Круговая тренировка. Развитие физических качеств. | 1 | | |
| 66 | Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. | 1 | | |
| 67 | Базовые элементы классической аэробики. Техника выполнения упражнений и комплексов аэробики со сменой лидирующей ноги. | 1 | | |
| 68 | Типовая связка классической аэробики. | 1 | | |
| 69 | Типовая связка классической аэробики. | 1 | | |
| 70 | Функциональная тренировка. Развитие физических качеств. | 1 | | |
| 71 | Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. | 1 | | |
| 72 | Степ аэробика. Техника выполнения упражнений степ аэробики. Базовые шаги на степе. | 1 | | |
| 73 | Комплекс степ аэробики. | 1 | | |
| 74 | Комплекс степ аэробики. | 1 | | |
| 75 | Комплекс степ аэробики. | 1 | | |
| 76 | Круговая тренировка. Развитие физических качеств. | 1 | | |
| 77 | Круговая тренировка. Развитие физических качеств. | 1 | | |
| 78 | Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. | 1 | | |
| 79 | Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. | 1 | | |
| 80 | Техника выполнения аэробики в стиле «латина». Базовые шаги аэробики в стиле «латина» | 1 | | |
| 81 | Комплекс фитнес аэробики в стиле «латина». | 1 | | |
| 82 | Комплекс фитнес аэробики в стиле «латина». | 1 | | |
| 83 | Кроссфит. | 1 | | |
| 84 | Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. | 1 | | |
| 85 | Л/А. Инструктаж по ТБ. Бег (8 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 1 | | |
| 86 | Бег (8 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | | | |
| 87 | Бег (10 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости | 1 | | |
| 88 | Бег (12 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 1 | | |
| 89 | Бег (14 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 1 | | |
| 90 | Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | 1 | | |
| 91 | Бег (2000 м). Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. | 1 | | |
| 92 | Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости. | 1 | | |
| 93 | Низкий старт (60 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (100м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | |
| 94 | Низкий старт. Бег по дистанции (100м): Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 1 | | |
| 95 | Низкий старт. Бег по дистанции (60-100 м): Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | |
| 96 | Низкий старт (60м). Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | 1 | | |
| 97 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | 1 | | |
| 98 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | 1 | | |
| 99 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | |
| 100 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | |
| 101 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | |
| 102 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | |

