



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253**

**Приморского района Санкт-Петербурга  
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей ИЗО,  
музыки, технологии, физической  
культуры и ОБЖ

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Председатель МО \_\_\_\_\_ А.В. Попова

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ А. К. Шабанов

**ПРИНЯТО** на заседании

Педагогического совета ГБОУ № 253

Протокол №1 от 31.08.2023

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы № 253

\_\_\_\_\_ Н. А. Фурсова

Приказ 255од  
от «31» августа 2023 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 01 36 8C 82 7B A8 F5 F7 B2 28

Владелец: Фурсова Надежда Анатольевна  
Действие: с 28.04.2021 по 28.04.2026

**Рабочая программа учебного предмета физическая  
культура (базовый уровень)  
для учащихся 11-ых классов**

Санкт-Петербург  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11-х классов.

Рабочая программа по физической культуре для 11-х классов разработана на основе примерной программы по физической культуре среднего общего образования (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/В.И.Лях.– М.: Просвещение, 2017.-80 с.), составленной в соответствии с основными положениями ФГОС ООО.

Программа соответствует учебникам: Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И.Лях.-8-е изд.-М.: Просвещение, 2020.

### НОРМАТИВНЫМИ ДОКУМЕНТАМИ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ для 10-11 классов являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
4. Основная образовательная программа среднего общего образования;
5. Распоряжение Комитета по образованию 801-р от 15.04.22 «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующего основные общеобразовательные программы в 2023/2024 учебном году»;
6. Локальные акты учебного заведения:
  - Положение о рабочей программе;
  - Положение о ведении электронного классного журнала;
  - Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
7. Примерные программы, созданные на основе федерального государственного образовательного стандарта.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учеников с разным уровнем двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей

каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя должны предоставлять разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества, базирующейся на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сближаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духовный мир друг друга, совместному желанию проанализировать ход и результаты этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация педагогического процесса состоят в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые обусловлены целью общего и среднего образования — содействием разностороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на всех уроках продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности (с учётом индивидуальных особенностей учащихся). Материал учебника помогает сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, умения оценивать состояние собственного здоровья и функциональных возможностей организма, учащиеся учатся проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса невозможна реализация программы в полном объёме по разделам: лыжная подготовка.

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на раздел лыжная подготовка заменена на углубленное освоение содержания тем: «Спортивные игры» и «Кроссовая подготовка». Раздел «Знание о физической культуре» изучается в процессе уроков.

На курс физическая культура в 11 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю. В рамках предмета «Физическая культура» в 11 классах 1 час в неделю реализуется как предмет «Хореография». Сроки реализации программы – 2023-2024 учебный год.

### **Реализация программы в условиях обучения с использованием дистанционных образовательных технологий**

Обучение учащихся осуществляется в очной форме с применением дистанционных технологий. Для организации обучения с использованием порталов дистанционного обучения учителями применяются рекомендованные источники:

**Портал дистанционного обучения (<http://do2.rcokoit.ru>) -**

- содержит удобные тесты;
- дает возможность учителю комментировать работу ученика, указывать на ошибки;
- доступ к заданиям открыт в любое время;
- задания портала связаны с упражнениями в учебнике, дополняют их, облегчают работу учащимся.

**Российская электронная школа.** <https://resh.edu.ru/> - это информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному общему образованию независимо от социокультурных условий:

- программа полностью соответствует федеральным государственным образовательным стандартам
- доступ к дополнительным интересным материалам (например, можно посмотреть фильм или посетить виртуальный музей);
- удобные инструменты обучения.

**Google Класс** – бесплатный веб-сервис:

- учащиеся получают задания от учителей, осуществляется обратная связь с учащимися;
- предоставляет возможность комментировать выполнение заданий детьми, поставить оценку;
- доступно проведения проверочных работ, тестов с он-лайн результатами;
- учащиеся работают самостоятельно, без помощи родителей;
- предоставляется возможность работы с телефона.

**Инфоруок**<https://infourok.ru/>.

- учащиеся получают задания от учителей, осуществляется обратная связь с учащимися;
- предоставляет возможность комментировать выполнение заданий детьми, поставить оценку;
- доступно проведения проверочных работ, тестов с он-лайн результатами;
- учащиеся работают самостоятельно, без помощи родителей;
- предоставляется возможность работы с телефона.

**Яклас**<https://www.yaklass.ru/>.

-в разделе «Предметы» есть вся необходимая теория, чтобы ученики могли обратиться за справкой

- в «Редакторе предметов» вы можете размещать собственные учебные материалы и задания, в том числе метапредметные

-если ученик выполнил задание неправильно, ему помогут «Шаги решения». Система выдаст подробное объяснение алгоритма решения, а после предложит сделать новое упражнение — для отработки и закрепления материала

**Zoom**(<https://zoom.us/>) - простая и надежная облачная платформу для видео- и аудиоконференцсвязи, чатов и веб-семинаров . Учащиеся могут заходить на платформу как с компьютера или планшета, так и с телефона.

### **Формы проведения занятий с использованием ДОТ**

**Синхронный** (он-лайн обучение): коммуникация происходит в реальном времени, по расписанию, приближенному к обычному

**Асинхронный:** учащиеся получают материалы для самостоятельного изучения, домашние задания, тесты по альтернативным источникам (учебники, рабочие тетради и т.п.). Задания высылаются учащимися к определённому сроку при помощи средств коммуникации с обратной связью: почта, чат, социальные сети, электронный дневник.

Взаимодействие с учащимися и их родителями при использовании ДОТ осуществляется на основе использования возможностей социальных сетей (в контакте, ватсап и др), сервисов Classroom, Zoom. При отсутствии электронных средств у учащихся дети работают при помощи альтернативных источников обучения.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и

способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, не-приятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую по- мощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние при- родной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из

различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека,



профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; # особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»  
в средней (старшей) школе  
Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 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, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 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 (способностей);
- 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 физическими упражнениями;
- 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.

Выпускник 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 подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник 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 легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять основные технические действия и приёмы волейболе, баскетболе, в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник 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 лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	<b>44</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры - волейбол	8
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Кроссовая подготовка	8
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>18</b>
2.1	Баскетбол	18
3	<b>Хореография</b>	<b>34</b>
<b>Резерв</b>		<b>6</b>
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12—15 м) на дальность, метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину высотой 115—125 см; выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок вперед, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень

физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию 11 класса должны достигнуть:

#### **Знать:**

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
- содержание нового комплекса УГГ;
- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- приемы закаливания во все времена года;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### **Уметь**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- 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
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**Освобождённые учащиеся** освобождаются от демонстрации двигательных умений, навыков и способностей.

**Учащиеся основной и подготовительной групп должны демонстрировать:**

- Двигательные умения, навыки и способности
- В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".
- В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели.
- В гимнастических и акробатических упражнениях: после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, мост и поворот в упор стоя на одном колене.
- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся

**Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 30,60 метров с высокого старта, с низкого старта с опорой на руку
Силовые	Лазанье по канату Прыжок в длину с места Подтягивание на перекладине

	Поднимание туловища из положения, лежа на спине
К выносливости	Кроссовый бег 2000 метров
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков Бросок малого мяча в стандартную мишень

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 × 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 × 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши); # в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 выше 240	и 160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 выше 1500	и 900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 выше 15	и 7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	16 17				6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

### Содержание учебного материала.

№п/п	Наименование тем	Содержание
1 1.1	<b>Основы знаний о физической культуре</b> Естественные основы.	Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.
1.2	Социально-психологические основы.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их выполнение и освоение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими



1.3	Культурно-исторические основы.	упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.
1.4	Приемы закаливания.	Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.
1.5	Спортивные игры.	<b>Волейбол</b> Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. <b>Баскетбол</b> Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
1.6	Гимнастика с элементами акробатики.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.
1.7	Легкоатлетические упражнения.	Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
1.8	Кроссовая подготовка.	Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.
1.9	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Правила и организация проведения испытаний комплекса ГТО. Нормативы по возрастным группам.
<b>2</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	
2.1	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт. Высокий старт. Бег по дистанции 50, 60 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Старты из различных положений. Челночный бег 5x10м.
2.2	Прыжок в длину с разбега	Метание теннисного мяча на заданное расстояние и

	способом «согнув ноги»; метание малого мяча.	на дальность. Метание теннисного мяча на дальность. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов разбега. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.
2.3	Бег на средние дистанции.	Бег 2000 м.
2.4	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание».
<b>3</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	Равномерный бег до 20 минут. Бег в гору. Бег под гору. Бег 1500 м, 2000 м. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.
<b>4</b>	<b>Гимнастика</b>	
4.1	Строевые упражнения. Висы.	Строевой шаг. Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Подъём переворотом в упор. Передвижение в висе (мальчики). Махом одной толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки).
4.2	Акробатика, лазание.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма.
4.3	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.	Упражнения на гимнастической скамейке. Преодоление препятствий прыжком. Переноска партнёра на спине.
4.4	Опорный прыжок	Опорный прыжок «согнув ноги» (мальчики). Прыжок «ноги врозь» (девочки).
<b>5</b>	<b>Спортивные игры</b>	
5.1	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.
5.2	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведение-передача-бросок. Игровые задания 2×2, 3×3, 2х1, 3х2. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра
<b>6</b>	<b>Резерв</b>	

### **Методическая литература для учащихся:**

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2020.

### **Методическая литература для учителей:**

1. Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы» В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2017 г).
2. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 класс. 2017.

### Календарно-тематическое планирование 11 класс.

№ п/п	Дата		Форма проведения (очная, дистанционная)		Тема урока (занятия)	Виды, формы контроля
	план	факт	план	факт		
Раздел (68 часов)						
1.	1неделя		очно		Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Основные понятия о строе.	
2.			Очно		Спринтерский бег с высокого старта 30 м. Прыжок в длину с разбега.	
3.	2неделя		Очно		Техника низкого старта и стартового разгона. Бег 60 метров. Равномерный бег 6 минут.	
4.			Очно		Спринтерский бег с низкого старта с преследованием. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	
5.	3неделя		Очно		Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжок в длину с разбега на результат.	
6.			Очно		Упражнение в парах на сопротивление. Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег.	
7.	4неделя		Очно		ОРУ в парах. Круговая эстафета. Метание мяча на результат.	
8.			Очно		ОРУ в парах. Бег на выносливость 1500 м. без учета времени. Встречная эстафета.	
9.	5неделя		Очно		Встречная эстафета. Развитие выносливости.	
10.			Очно		Челночный бег 5х10 м. Эстафеты с набивными мячами.	
11.	6неделя		Очно		ОРУ со скакалками. Круговая эстафета. Прыжок в длину с места.	
12.			Очно		ОРУ с набивными мячами. Бег 2000 метров на результат.	
13.	7неделя		Очно		ОРУ с набивными мячами. Правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Ловля и передача мяча.	
14.			Очно		ОРУ с набивными мячами. Техника ведения правой и левой рукой без сопротивления защитника.	
15.	8неделя		Очно		ОРУ со скакалкой. Техника поворотов и ведения мяча с	

				изменением направления.	
16.			Очно	Эстафеты с баскетбольными мячами. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	
17.	9неделя		Очно	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Повторение основных понятий о строе изученных ранее.	
18.			Очно	ОРУ с мячами. Акробатика.2-3 кувырка вперед, мост и поворот в упор стоя на одном колене. Упражнения в равновесии.	
19.	10неделя		очно	Висы и упоры на гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Акробатическое соединение из 3-4 элементов.	
20.			Очно	Упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами, на носках, выпадами по бревну. Акробатическое соединение из 5-6 элементов на результат.	
21.	11неделя		Очно	Упражнение с набивными мячами. Прыжки на скакалке. ОРУ без предмета.	
22.			Очно	Развитие силовых качеств. Равновесие, комбинация из освоенных элементов на оценку.	
23.	12неделя		Очно	Развитие координационных способностей. Опорный прыжок, через козла в ширину способом «ноги врозь».	
24.			Очно	Силовая подготовка. Опорный прыжок, через козла в ширину на результат.	
25.	13неделя		Очно	ОРУ со скакалкой. Висы и упоры на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	
26.			Очно	Висы и упоры на гимнастической стенке. ОРУ на скамейках. Прыжки через скакалку на результат.	
27.	14неделя		Очно	ОРУ со скакалкой. Подтягивание на низкой перекладине.	
28.			Очно	Силовая подготовка. Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат.	
29.	15неделя		Очно	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
30.			Очно	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Тест: наклон вперед из положения сидя.	

31.	16неделя		Очно	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. ОРУ в сочетании с видами передвижений.	
32.			очно	Вводный урок по спортивным играм. Баскетбол. Стойка игрока, перемещение по площадке. Равномерный бег до 5 минут.	
33.	17неделя		очно	Ходьба и бег спиной вперед, перемещение приставными шагами. Бег с ускорением до 20 метров.	
34.			очно	Бег с преодолением препятствий. Ведение и передача баскетбольного мяча на месте.	
35.	18неделя		очно	Ведение и передача мяча в движении. Бег с изменением направления движения.	
36.			очно	Ловля и передача мяча без сопротивления защитника. Равномерный бег до 5 минут.	
37.	19неделя		очно	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Штрафной бросок. Челночный бег 5x10 метров.	
38.			очно	Ведение мяча с обводкой соперника, без сопротивления защитника. Учебная игра в баскетбол. Равномерный бег до 6 минут.	
39.	20неделя		очно	Бросок мяча одной рукой с места. Учебная игра. Эстафеты с этапом до 50 метров.	
40.			очно	Бросок мяча одной рукой в движении и прыжке. Равномерный бег 6 минут.	
41.	21неделя		очно	Действия в защите против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра. Равномерный бег до 7 минут.	
42.			очно	Учебная игра в баскетбол 4x4.	
43.	22неделя		очно	Волейбол. Стойка игрока, перемещение по площадке.	
44.			очно	Передача мяча в опоре и в прыжке. Передача сверху над собой. Равномерный бег до 7 минут.	
45.	23неделя		очно	Передача мяча сверху над собой и вперед по направлению передачи. Равномерный бег до 8 минут.	
46.			очно	Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая и боковая	

					подача мяча Учебная игра Бег с преодолением препятствий.	
47.	24неделя		очно		Прием мяча двумя руками снизу, учебная игра. Равномерный бег до 9 минут.	
48.			очно		Нападающий удар. Учебная игра. Равномерный бег до 10 минут.	
49.	25неделя		очно		Прием мяча двумя руками снизу после подачи и атакующего удара. Челночный бег 5X10 метров.	
50.			очно		Комбинации из освоенных элементов владения мячом. Комплексный урок по спортивным играм.	
51.	26неделя		очно		Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. ОРУ без предмета. Вводный урок по легкой атлетике.	
52.			очно		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег с преодолением препятствий.	
53.	27неделя		очно		ОРУ у гимнастической стенки. Прыжок в высоту с разбега, способом «перешагивание».	
54.			очно		ОРУ на гимнастической скамейке. Прыжок в высоту с разбега, способом «перешагивание» на результат.	
55.	28неделя		очно		Спринтерский бег с низкого старта. Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги».	
56.			очно		Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги» на результат. Силовые упражнения в парах.	
57.	29неделя		очно		Метание малого мяча на дальность с разбега. Эстафета с этапом до 50 метров.	
58.			очно		ОРУ с малыми мячами. Эстафетный бег. Отжимание на результат.	
59.	30неделя		очно		Спринтерский бег со старта с опорой на одну руку и низкого старта. Спортивные игры.	
60.			очно		ОРУ с малыми мячами. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Круговая эстафета.	
61.	31неделя		очно		Бег 2000 метров. Поднимание туловища из положения	

				лежа на спине.	
62.			очно	ОРУ в сочетании с видами передвижений. Спринтерский бег 100 метров.	
63.	32неделя		очно	Резерв.	
64.			очно	Резерв.	
65.	33неделя		очно	Резерв.	
66.			очно	Резерв.	
67.	34неделя		очно	Резерв.	
68.			очно	Резерв.	