

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №232  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
от «30» августа 2018 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ №232  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Н.А. Прокофьева  
Приказ № 173  
«01» сентября 2018 г.

**Рабочая программа  
по учебному предмету**

**«физическая культура»**

название учебного предмета

**для 11 класса А параллели**

**3 часа в неделю (всего 102 часов)**

**Программу составила:**  
учитель физической культуры  
первой категории Степанчиков Д.П.

**Санкт-Петербург**

**2018**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на базовом уровне для 11 класса разработана:

- с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования
- на основе Положения о рабочей программе в ГБОУ СОШ № 232
- на основе авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9», М. Просвещение 2012

### **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:**

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями от 29.12.2014 года и 31.12.2015 года)

Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 класс. М: «Просвещение», 2012 г.

Авторской программы курса авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9», М. Просвещение 2012

ООП ООО ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (приказ № 148 от 02.07.2018)

Учебного плана основного общего образования ФГОС 5-8 классы ГБОУ СОШ № 232 на 2018-2019 учебный год (приказ от 22.05.2018 № 107-П)

Годового календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 232 на 2018-2019 учебный год (приказ от 22.05.2018 № 107-П)

Данная программа соответствует учебнику «Физическая культура 6-7 класс» Матвеев А.П. для 7 класса общеобразовательных учреждений, Просвещение, 2016.

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

На изучение физической культуры в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели).

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы *Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9 классы»*. – М.: Просвещение, 2012г.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Данный учебный предмет имеет своей **целью:**

***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 основной школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

### **Учебно-тематический план**

| <b>Распределение учебного времени на различные виды программного материала 11 а класс.</b> |                         |                   |                   |                   |                   |
|--|-------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|  | <b>Год</b>              | <b>1 четверть</b> | <b>2 четверть</b> | <b>3 четверть</b> | <b>4 четверть</b> |
| <b>Базовая часть</b>   | 92 час.                 |                   |                   |                   |                   |
| Основы знаний о физической культуре.   | <b>В процессе урока</b> |                   |                   |                   |                   |
| Легкоатлетические упражнения.  | 34 час.                 | 18 час.           |                   |                   | 16 час.           |

|   |          |         |         |         |         |
|---|----------|---------|---------|---------|---------|
| Гимнастика с элементами акробатики.                       | 10 час.  |         | 10 час. |         |         |
| Спортивные игры.  | 30 час   |         |         | 30 час. |         |
| Кроссовая подготовка                                      | 18 час.  | 9 час.  |         |         | 9 час.  |
| <b>Вариативная часть.</b> Атлетическая гимнастика. О.Ф.П. | 10 час.  |         | 10 час. |         |         |
| <b>Итого</b>  | 102 час. | 24 час. | 24 час. | 30 час. | 24 час. |

| <b>Контрольно-измерительные материалы 11а класс.</b> |  |  |
|--|--|--|
| <b>№</b>   | <b>Контрольные материалы</b>                           | <b>Контрольные нормативы</b>           |
| 1  | Бег 100м.сек.  | м.15.0-14.5-14.2 д.17.3-16.6-16.2      |
| 2  | Бег 3000м-м. 2000м.-д.мин.                             | м.17.20-15.20-13.00д.13.00-11.00-10.00 |
| 3  | Прыжки в длину с места. см.                            | м.190-210-230 д.160-170-185            |
| 4  | Акробатическая связка.                                 | на овладение техникой.                 |
| 5  | Подтягивание в висе-м. в висе лежа-д.                  | м.10-12-15 д.10-13-15 кол-во раз.      |
| 6  | Штрафные броски.                                       | на овладение техникой.                 |
| 7  | Броски в кольцо после ведения.                         | на овладение техникой.                 |
| 8  | Прием и передачи в парах(вол-ол.)                      | на овладение техникой.                 |
| 9  | Подачи верхняя прямая, нижняя прямая.(волейбол)        | на овладение техникой.                 |
| 10   | Наклон вперед из положения сидя. см.                   | м.6-9-12 д.10-12-14                    |
| 11   | Поднимание туловища из положения лежа за30сек. кол-во. | м.19-25-30 д.15-20-25                  |
| 12   | Челночный бег 3х10мсек.                                | м.8.0-7.9-7.5 д.9.5-9.3-8.7            |
| 13   | Прыжки ч/з скакалку за 1мин. кол-во раз.               | м.115-130-140 д.120-130-145            |
| 14   | Отжимание в упоре лежа. кол-во.                        | м.20-25-30 д.10-15-20                  |
| 15   | Прыжки в длину с разбега. см.                          | м.370-420-460 д.310-340-380            |

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);  
-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

*В области трудовой культуры:*

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

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных

систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

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

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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 физкульт- пауз (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.***

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

#### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

#### ***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

***Прикладно-ориентированная подготовка.*** Прикладно -ориентированные упражнения.

***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.

## Волейбол.

### Место учебного предмета в учебном плане

На изучение физкультуры в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели).

## Календарно-тематическое планирование 11 класс

«ТБ» - техника безопасности

«ОРУ» - общеразвивающие упражнения

| № урока  | Дата          |      | Место проведения урока | Количество часов | Содержание урока  | Требование к результатам (предметные и метапредметные) |  |
|--|---------------|------|------------------------|------------------|---|--|--|
|  | План          | Факт |                        |                  |   | Учащийся научится                                      | Учащийся сможет научиться                |
| <b>I четверть. Легкая атлетика, кроссовая подготовка., Подвижные игры и эстафеты - 24 ч.</b> |               |      |                        |                  |   |  |  |
| 1  | Первая неделя |      | Спортзал               | 1                | Техника безопасности на уроках л/а. и кроссовой подготовки. | Знать правила т/б                                      | Выполнять т/б.                           |
| 2  |               |      | Никольский сад.        | 1                | Бег 3x500м.   | Выполнять выход со старта.                             | Выполнять быстро и технически правильно. |
| 3  |               |      | Никольский сад.        | 1                | Кроссовая подготовка.                                       | Выполнять правила игры и задание эстафеты.             | Выполнять быстро и четко.                |
| 4  | Вторая неделя |      | Никольский сад.        | 1                | Бег в среднем темпе 1500м.                                  | Выполнять стартовый разбег.                            | Выполнять быстро и технически правильно. |
| 5  |               |      | Никольский сад.        | 1                | Бег 1000м.на результат.                                     | Выполнять финиширование.                               | Выполнять быстро и технически правильно. |
| 6  |               |      | Никольский сад.        | 1                | Кроссовая подготовка.                                       | Выполнять правила игры и задание эстафеты.             | Выполнять быстро и четко.                |
| 7  | Третья неделя |      | Никольский сад.        | 1                | Бег в среднем темпе 2000м.                                  | Пробежать дистанцию.                                   | Пробежать с максимальной скоростью.      |
| 8  |               |      | Никольский сад.        | 1                | Бег в среднем темпе 2000м-Д. 3000м-М.                       | Сдать зачет  | Пробежать с максимальной скоростью.      |
| 9  |               |      | Никольский             | 1                | Кроссовая   | Выполнять  | Выполнять быстро и                       |

|    |                  |  |                 |   |                                       |  |  |
|----|------------------|--|-----------------|---|---------------------------------------|--|--|
|    |                  |  | сад.            |   | подготовка.                           | правила игры и задание эстафеты.             | четко.                                   |
| 10 | Четвертая неделя |  | Никольский сад. | 1 | Бег 2000м-Д. 3000м.-М.                | Пробежать дистанцию. развивать выносливость. | Выполнять быстро и четко.                |
| 11 |                  |  | Никольский сад. | 1 | Метание мяча на дальность.            | Пробежать дистанцию. развивать выносливость. | Выполнять быстро и четко.                |
| 12 |                  |  | Никольский сад. | 1 | Метание мяча на дальность.            | Выполнять задание эстафеты.                  | Выполнять быстро и четко.                |
| 13 | Пятая неделя     |  | Спортзал        | 1 | Метание мяча на дальность.            | Выполнять метание мяча на дальность.         | Выполнять метание на максимальную длину. |
| 14 |                  |  | Спортзал        | 1 | Кроссовая подготовка.                 | Выполнять метание на дальность с разбега.    | Выполнять метание на максимальную длину. |
| 15 |                  |  | Спортзал        | 1 | Прыжки в длину с места.               | Выполнять правила игры и задание эстафеты.   | Выполнять быстро и четко.                |
| 16 | Шестая неделя    |  | Спортзал        | 1 | Прыжки в длину с места.               | Выполнить задание и получить оценку.         | Выполнить зачет на отлично.              |
| 17 |                  |  | Спортзал        | 1 | Прыжки в длину с места.               | Выполнять челночный бег.                     | Выполнять с максимальной скоростью.      |
| 18 |                  |  | Спортзал        | 1 | Кроссовая подготовка.                 | Выполнять задание эстафеты.                  | Выполнять быстро и четко.                |
| 19 | Седьмая неделя   |  | Спортзал        | 1 | Выход со старта. Челночный бег 6x10   | Выполнять челночный бег.                     | Выполнять с максимальной скоростью.      |
| 20 |                  |  | Спортзал        | 1 | Стартовый разгон. Челночный бег 10x10 | Выполнить задание на оценку.                 | Выполнить зачет на отлично.              |
| 21 |                  |  | Спортзал        | 1 | Финиширование. Челночный бег 10x10.   | Выполнять правила игры.                      | Выполнять быстро и четко.                |
| 22 | Восьмая неделя   |  | Спортзал        | 1 | Челночный бег 3x10.                   | Выполнить прыжок в длину с места.            | Выполнить на максимальную длину.         |
| 23 |                  |  | Спортзал        | 1 | Кроссовая подготовка.                 | Выполнить прыжок в длину с места.            | Выполнить на максимальную длину.         |
| 24 |                  |  | Спортзал        | 1 | Бег                                   | Выполнить                                    | Выполнять быстро и                       |

|   |                                       |  |          |   |  |  |                                   |
|---|---------------------------------------|--|----------|---|--|--|-----------------------------------|
|   |                                       |  |          |   | бмин.Упражнен<br>ия с набивными<br>мячами 2-3кг.   | задание<br>эстафеты.                         | четко.                            |
| <b>II четверть. Гимнастика с элементами акробатики., О.Ф.П и Подвижные игры - 24 ч.</b> |                                       |  |          |   |  |  |                                   |
| <b>1</b>  | Девя<br>тая<br>неде<br>ля             |  | Спортзал | 1 | Техника<br>безопасности на<br>уроках<br>гимнастики и<br>атлетической<br>гимнастики.            | Знать правила<br>т/б.                        | Выполнять правила т/б.            |
| <b>2</b>  |                                       |  | Спортзал | 1 | Ранее изученные<br>элементы<br>акробатики.   | Научиться<br>лазать по канату.               | Выполнять техничеки<br>правильно. |
| <b>3</b>  |                                       |  | Спортзал | 1 | Комплекс<br>атлетической<br>гимнастики.  | Выполнит<br>задание<br>комплекса.            | Выполнить четко и<br>правильно.   |
| <b>4</b>  | Деся<br>тая<br>неде<br>ля             |  | Спортзал | 1 | Длинный<br>кувырок вперед<br>через<br>препятствие-Ю.<br>сед углом,<br>стойка на<br>лопатках-Д. | Научится лазать<br>по канату на<br>скорость. | Выполнить задание<br>быстро.      |
| <b>5</b>  |                                       |  | Спортзал | 1 | Длинный<br>кувырок вперед<br>через<br>препятствие-Ю.<br>сед углом,<br>стойка на<br>лопатках-Д. | Выполнить<br>задание на<br>оценку.           | Выполнить задание на<br>отлично.  |
| <b>6</b>  |                                       |  | Спортзал | 1 | Комплек<br>с атлетической<br>гимнастики.   | Выполнит<br>задание<br>комплекса.            | Выполнить четко и<br>правильно.   |
| <b>7</b>  | Оди<br>надц<br>ата<br>я<br>неде<br>ля |  | Спортзал | 1 | Стойка на<br>голове и руках-<br>Ю. Наклон назад<br>стоя на коленях-<br>Д. О.Ф.П.               | Выполнить<br>акробатические<br>задания.      | Выполнить техничеки<br>правильно. |
| <b>8</b>  |                                       |  | Спортзал | 1 | Стойка на<br>голове и руках-<br>Ю. Наклон назад<br>стоя на коленях-<br>Д. О.Ф.П.               | Выполнить<br>акробатические<br>задания.      | Выполнить техничеки<br>правильно. |
| <b>9</b>  |                                       |  | Спортзал | 1 | Акробатическая<br>связка из ранее<br>изученных<br>элементов.                                   | Выполнить<br>акробатические<br>задания.      | Выполнить техничеки<br>правильно. |
| <b>10</b>   | Две<br>нац<br>ата<br>я<br>неде<br>ля  |  | Спортзал | 1 | Комплек<br>с атлетической<br>гимнастики.   | Выполнить<br>акробатические<br>задания.      | Выполнить техничеки<br>правильно. |
| <b>11</b>   |                                       |  | Спортзал | 1 | Акробатическая<br>связка из ранее  | Выполнить<br>акробатические                  | Выполнить техничеки<br>правильно. |

|    |                      |  |          |   |  |   |  |
|----|----------------------|--|----------|---|--|---|--|
|    |                      |  |          |   | изученных элементов.   | задания.                                      |  |
| 12 |                      |  | Спортзал | 1 | Акробатическая связка из ранее изученных элементов.                  | Выполнить акробатическую связку.              | Выполнить технически правильно.  |
| 13 |                      |  | Спортзал | 1 | Комплекс атлетической гимнастики.                                    | Выполнить акробатические задания.             | Выполнить технически правильно.  |
| 14 | Тринадцатая          |  | Спортзал | 1 | Лазанье по канату без помощи ног-Ю. Упражнения на гибкость-Д. О.Ф.П. | Выполнить акробатические задания.             | Выполнить технически правильно.  |
| 15 |                      |  | Спортзал | 1 | Лазанье по канату без помощи ног-Ю. Упражнения на гибкость-Д. О.Ф.П. | Выполнять правила игры.                       | Выполнять четко и быстро.  |
| 16 | Четырнадцатая неделя |  | Спортзал | 1 | Комплекс атлетической гимнастики.                                    | Выполнять упражнения и прыжки через скакалку. | Развивать физические качества и выполнять максимальное количество прыжков. |
| 17 |                      |  | Спортзал | 1 | Упражнения ритмической гимнастики. Прыжки через скакалку.            | Выполнять элементы ритмической гим-ки.        | Выполнять четко и последовательно.   |
| 18 |                      |  | Спортзал | 1 | Упражнения ритмической гимнастики. Прыжки через скакалку.            | Выполнять задание игры.                       | Выполнять четко и быстро.  |
| 19 | Пятнадцатая неделя   |  | Спортзал | 1 | Комплекс атлетической гимнастики.                                    | Выполнять элементы ритмической гим-ки.        | Выполнять четко и последовательно.   |
| 20 |                      |  | Спортзал | 1 | Комплекс атлетической гимнастики.                                    | Выполнять правила игры и задание эстафеты.    | Выполнять четко и быстро.  |
| 21 |                      |  | Спортзал | 1 | Упражнения с набивными мячами. О.Ф.П.                                | Выполнять правила игры.                       | Выполнять четко и быстро.  |
| 22 | Шестнадцатая неделя  |  | Спортзал | 1 | Кроссовая подготовка.  | Выполнить задание на оценку.                  | Выполнит задание на отлично.   |
| 23 |                      |  | Спортзал | 1 | Кроссовая подготовка.  | Пробежать 8мин.                               | Пробежать без остановок.   |
| 24 |                      |  | Спортзал | 1 | Подвижные  | Выполнять                                     | Выполнять быстро и   |

|   |                      |  |          |   |  |   |                              |
|---|----------------------|--|----------|---|--|---|------------------------------|
|   |                      |  |          |   | игры с элементами л/а  | задание эстафеты и правила игры.                                    | четко.                       |
| <b>III четверть. Спортивные игры: баскетбол 10 ч. Волейбол 10 ч. Подвижные игры 10 ч.</b> |                      |  |          |   |  |   |                              |
| <b>1</b>  | Семнадцатая неделя   |  | Спортзал | 1 | Техника безопасности на уроках спортивных игр.               | Знать правила т/б.  | Выполнять правила т/б.       |
| <b>2</b>  |                      |  | Спортзал | 1 | Правила игры в баскетбол. Штрафные броски.                   | Знать правила игры и выполнять передвижения в стойке баскетболиста. | Научится играть в баскетбол. |
| <b>3</b>  |                      |  | Спортзал | 1 | Штрафные броски. Броски после ведения.                       | Выполнять правила игры и задание эстафеты.                          | Выполнять быстро и четко.    |
| <b>4</b>  | Восемнадцатая неделя |  | Спортзал | 1 | Штрафные броски. Броски после ведения.                       | Выполнять передвижение и остановки.                                 | Научится играть в баскетбол. |
| <b>5</b>  |                      |  | Спортзал | 1 | Игра по упрощенным правилам.                                 | Выполнять передачи и ведения мяча.                                  | Научится играть в баскетбол. |
| <b>6</b>  |                      |  | Спортзал | 1 | Тактические действия в игре.                                 | Выполнять правила игры.   | Выполнять быстро и четко.    |
| <b>7</b>  | Девятнадцатая неделя |  | Спортзал | 1 | Тактические действия в игре.                                 | Выполнять передачи и ведения мяча.                                  | Научится играть в баскетбол. |
| <b>8</b>  |                      |  | Спортзал | 1 | Игра по упрощенным правилам.                                 | Научится ведению в различных стойках в движении.                    | Научится играть в баскетбол. |
| <b>9</b>  |                      |  | Спортзал | 1 | Игра по упрощенным правилам.                                 | Выполнять правила игры.   | Выполнять быстро и четко.    |
| <b>10</b>   | Двадцатая неделя     |  | Спортзал | 1 | Игра по упрощенным правилам.                                 | Научится выполнять броски Играть по упрощенным правилам.            | Научится играть в баскетбол. |
| <b>11</b>   |                      |  | Спортзал | 1 | Теоретические сведения. Правила игры в волейбол.             | Научится способам нападения и броскам в кольцо.                     | Научится играть в баскетбол. |
| <b>12</b>   |                      |  | Спортзал | 1 | Прием и передача мяча в парах, тройках Нижняя прямая подача. | Выполнять правила игры.   | Выполнять быстро и четко.    |

|    |                           |  |          |   |   |  |                              |
|----|---------------------------|--|----------|---|---|--|------------------------------|
| 13 | Двадцать первая неделя    |  | Спортзал | 1 | Двухсторонняя игра.   | Научится позиционному нападению.                               | Научится играть в баскетбол. |
| 14 |                           |  | Спортзал | 1 | Прием и передача 2-я руками снизу. Нижняя прямая подача.                              | Научится позиционному нападению.                               | Научится играть в баскетбол. |
| 15 |                           |  | Спортзал | 1 | Прием и передача 2-я руками снизу, сверху через сетку Передача во встречных колоннах. | Выполнять правила игры.  | Выполнять быстро и четко.    |
| 16 | Двадцать вторая неделя    |  | Спортзал | 1 | Двухсторонняя игра.   | Знать правила игры в волейбол. Научится передвижению в стойке. | Научится играть в волейбол.  |
| 17 |                           |  | Спортзал | 1 | Прием и передача мяча снизу, сверху в парах   | Научится прием и передачи мяча 2-я руками сверху.              | Научится играть в волейбол.  |
| 18 |                           |  | Спортзал | 1 | Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.                                   | Выполнять задание эстафеты.                                    | Выполнять быстро и четко.    |
| 19 | Двадцать третья неделя    |  | Спортзал | 1 | Подачи верхняя прямая, нижняя прямая по зонам.  | Выполнять нижнюю прямую подачу.                                | Научится играть в волейбол.  |
| 20 |                           |  | Спортзал | 1 | Двухсторонняя игра.   | Выполнять прием и передачу мяча через сетку.                   | Научится играть в волейбол.  |
| 21 |                           |  | Спортзал | 1 | Передача в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар.                                | Выполнять задание эстафеты.                                    | Выполнять быстро и четко.    |
| 22 | Двадцать четвертая неделя |  | Спортзал | 1 | Передача в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар.                                | Выполнять передачи в тройках, парах .Жонглировать над головой. | Научится играть в волейбол.  |
| 23 |                           |  | Спортзал | 1 | Передача в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар.                                | Выполнять нижнюю подачу и передачи мяча через сетку.           | Научится играть в волейбол.  |
| 24 |                           |  | Спортзал | 1 | Двухсторонняя   | Выполнять  | Выполнять быстро и           |

|  |                        |  |          |   |  |   |   |
|--|------------------------|--|----------|---|--|---|---|
|  |                        |  |          |   | игра.  | задание эстафеты.                                   | четко.                                  |
| 25   | Двадцать пять недель   |  | Спортзал | 1 | Игровые комбинации в нападении. Игра   | Выполнять нападающий удар.                          | Научится играть в волейбол.             |
| 26   |                        |  | Спортзал | 1 | Игровые комбинации в нападении. Игра   | Выполнять нападающий удар.                          | Научится играть в волейбол.             |
| 27   |                        |  | Спортзал | 1 | Двухсторонняя игра.  | Выполнять задание эстафеты.                         | Выполнять быстро и четко.               |
| 28   | Двадцать шесть недель  |  | Спортзал | 1 | Игровые комбинации в защите.   | Играть по упрощенным правилам.                      | Научится играть в волейбол.             |
| 29   |                        |  | Спортзал | 1 | Игровые комбинации в защите.   | Играть по упрощенным правилам.                      | Научится играть в волейбол.             |
| 30   |                        |  | Спортзал | 1 | Двухсторонняя игра.  | Выполнять задание эстафеты.                         | Выполнять быстро и четко.               |
| <b>IV четверть. Легкая атлетика и кроссовая подготовка., Эстафеты и подвижные игры - 24 ч.</b> |                        |  |          |   |  |   |   |
| 1  | Двадцать семь недель   |  | Спортзал | 1 | Техника безопасности на уроках л/а. и кроссовой подготовке.                  | Знать правила т/б.                                  | Выполнять правила т/б.                  |
| 2  |                        |  | Спортзал | 1 | Прыжки в длину с разбега. Сочетание различной длины разбега с отталкиванием. | Выполнять прыжок в длину с различной длины разбега. | Выполнить прыжок на максимальную длину. |
| 3  |                        |  | Спортзал | 1 | Работа рук и ног в фазе полета   | Выполнять задание эстафеты.                         | Выполнять быстро и четко.               |
| 4  | Двадцать восемь недель |  | Спортзал | 1 | Кроссовая подготовка.  | Выполнять прыжок по высоко-далекой траектории.      | Выполнить прыжок на максимальную длину. |
| 5  |                        |  | Спортзал | 1 | Прыжок в длину с разбега   | Правильно сочетать работу рук и ног в фазе полета.  | Выполнить прыжок на максимальную длину. |
| 6  |                        |  | Спортзал | 1 | Прыжок в длину с разбега   | Выполнять задание эстафеты.                         | Выполнять быстро и четко.               |
| 7  | Двадцать девять недель |  | Спортзал | 1 | Кроссовая подготовка.  | Выполнить прыжок с оптимального разбега             | Показать отличный результат.            |
| 8  |                        |  | Спортзал | 1 | Низкий старт. Бег 3х60.  | Выполнять упражнения со                             | Развить физические качества.            |

|    |                           |                 |   |                             |                                       |   |  |
|----|---------------------------|-----------------|---|-----------------------------|---------------------------------------|---|--|
|    | ля                        |                 |   |                             |                                       | скакалкой.                                  |  |
| 9  |                           | Никольский сад. | 1 | Стартовый разгон. Бег 3x60. | Выполнять задание эстафеты.           | Выполнять быстро и четко.                   |  |
| 10 | Тридцатая неделя          | Никольский сад. | 1 | Финиширование . Бег 2x100м  | Пробежать дистанцию с низкого старта. | Выполнить задание с максимальной скоростью. |  |
| 11 |                           | Никольский сад. | 1 | Кроссовая подготовка.       | Научится выходу со старта.            | Выполнить задание с максимальной скоростью. |  |
| 12 |                           | Никольский сад. | 1 | Бег 100м.                   | Выполнять задание эстафеты.           | Выполнять быстро и четко.                   |  |
| 13 | Тридцать первая неделя    | Никольский сад. | 1 | Повторный бег 3x500м        | Научится стартовому разбегу.          | Выполнить задание с максимальной скоростью. |  |
| 14 |                           | Никольский сад. | 1 | Повторный бег 3x500м        | Научится финишировать.                | Выполнить задание с максимальной скоростью. |  |
| 15 |                           | Никольский сад. | 1 | Кроссовая подготовка.       | Выполнять задание эстафеты.           | Выполнять быстро и четко.                   |  |
| 16 | Тридцать вторая неделя    | Никольский сад. | 1 | Бег до 15мин.               | Пробежать дистанцию на результат.     | Выполнить задание с максимальной скоростью. |  |
| 17 |                           | Никольский сад. | 1 | Бег 2000м-Д. 3000м.-Ю       | Пробежать 15 мин.                     | Пробежать без остановок.                    |  |
| 18 |                           | Никольский сад. | 1 | Кроссовая подготовка.       | Выполнять задание эстафеты.           | Выполнять быстро и четко.                   |  |
| 19 | Тридцать третья неделя    | Никольский сад. | 1 | Бег 2000м-Д. 3000м.-Ю       | Пробежать дистанцию.                  | Выполнить задание с максимальной скоростью. |  |
| 20 |                           | Никольский сад. | 1 | Бег 2000м-Д. 3000м.-Ю       | Пробежать дистанцию на результат.     | Выполнить задание с максимальной скоростью. |  |
| 21 |                           | Никольский сад. | 1 | Кроссовая подготовка.       | Выполнять задание эстафеты.           | Выполнять быстро и четко.                   |  |
| 22 | Тридцать четвертая неделя | Никольский сад. | 1 | Бег 3000м-Д 5000м-Ю.        | Пробежать дистанцию.                  | Выполнить задание с максимальной скоростью. |  |
| 23 |                           | Никольский сад. | 1 | Бег 3000м-Д 5000м-Ю.        | Знать правила игр.                    | Развивать физические качества.              |  |
| 24 |                           | Никольский сад. | 1 | Кроссовая подготовка.       | Выполнять задание эстафеты.           | Выполнять быстро и четко.                   |  |