

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

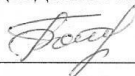
**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**Администрация Московского района Санкт-Петербурга**

**ГБОУ СОШ №354**

РАССМОТРЕНО

Председатель МО



Бойцова М.В.

Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы

№354



Шнырикова Л.А.

Приказ №61-ОД от «30»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 класса

Составители:

Бойцова Марина Владимировна,  
учитель физической культуры высшей категории  
Пашкина Елена Николаевна,  
учитель физической культуры высшей категории

**Санкт-Петербург**

**2023**

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС среднего общего образования второго поколения, с учетом примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов с опорой на федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

**ЦЕЛЬ** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – 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.

В старшей школе данная цель конкретизируется; учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

### **ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья;
- формирование представлений о важности и престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовки;
- расширение двигательного опыта;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 11 классе по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 102 часа.

### **Используемый учебно-методический комплект**

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

### **Материально-техническое обеспечение**

#### **1. Библиотечный фонд:**

- Федеральный Государственный Образовательный стандарт основного общего образования.
- Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича /автор-составитель А.И.Кайнов, Г.И.Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2012

- Лях, В.И. Физическая культура 10 – 11 класс: учебник для общеобразоват. организаций /В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М. : Просвещение 2014, 2016. – 237 с.
- Рабочая программа по физической культуре. 11 класс/ Сост. А.Ю.Патрикеев.- М.: ВАКО, 2017. – 80 с
- Физическая культура 9-11 классы (юноши и девушки): рабочие программы по учебникам В.И.Ляха /авт.-сост. М.С.Свиридова, А.Я.Луцаев. – Волгоград : Учитель, 2016. – 104 с

## **2. Электронные ресурсы:**

- Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов»  
<http://school-collection.edu.ru>
- Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт».  
<http://standart.edu.ru>
- Сайт Российская электронная школа <https://resh.edu.ru>
- Сайт Физкультура в школе <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

## **3. Демонстрационные материалы:**

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности

## **4. Технические средства;**

- аудиоцентр
- ноутбук

## **5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладины навесные;
- маты гимнастические;
- коврики гимнастические;
- мячи набивные 1, 2, 3 кг;
- козел гимнастический
- гантели 1,5, 2 и 3 кг
- фитболы;
- скакалки гимнастические;
- скакалки 6-ти метровые;
- мячи малые теннисные;
- мячи для метания 150 гр;
- гранаты 500 и 700 г;
- мячи волейбольные и баскетбольные
- мячи волейбольные облегченные
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- резиновые кольца;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- кубики, кегли;
- аптечка медицинская

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

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов;
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе общечеловеческих ценностей;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование эстетического отношения к миру;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании
- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);
- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение четко и ясно излагать свою точку зрения;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

### **Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса ГТО;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности вы выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание предмета «Физическая культура»**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

- Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой
- Здоровье и здоровый образ жизни
- Правовые основы физической культуры и спорта
- Понятие о физической культуре личности
- Основные формы и виды физических упражнений
- Способы регулирования нагрузок
- Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями
- Основы организации двигательного режима
- Понятие телосложения и характеристика его основных типов
- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение

#### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

- *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга
- *Спортивно-оздоровительная деятельность*  
Гимнастика с основами акробатики.
  - ✓ Организующие команды и приемы; строевые упражнения; упражнения с предметами и без них
  - ✓ Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши)

- ✓ На брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши)
- ✓ На брусьях: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки)
- ✓ Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши), прыжок углом (девушки)
- ✓ Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину. Комбинации из освоенных элементов

#### Легкая атлетика.

- ✓ Высокий и низкий старт; стартовый разгон. Бег на результат на различные дистанции; эстафетный бег; Бег в равномерном и переменном темпе;
- ✓ прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега;
- ✓ метание мяча и гранаты на дальность с разбега; метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальные цели;
- ✓ броски набивного мяча

#### Кроссовая подготовка.

- ✓ Техника преодоления препятствий; развитие выносливости, силы координации движений

#### Спортивные игры.

- ✓ Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам
- ✓ Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов; страховка; тактические действия; игра по правилам

#### Упражнения общеразвивающей направленности

- ✓ Общефизическая подготовка

## Распределение учебных часов по разделам программы в 11 классе

| Раздел программы                             | Количество часов             |
|--|------------------------------|
| Знания о физической культуре                 | В процессе проведения уроков |
| Способы физкультурной деятельности           | В процессе проведения уроков |
| Физическое совершенствование:                | В процессе проведения уроков |
| 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность |                              |
| 2. Спортивно-оздоровительная деятельность    |                              |
| Гимнастика с основами акробатики             | 16                           |
| Легкая атлетика                              | 30                           |
| Кроссовая подготовка                         | 20                           |
| Спортивные игры                              |                              |
| Волейбол                                     | 16                           |
| Баскетбол                                    | 20                           |
| <b>Общее количество часов</b>                | <b>102</b>                   |

## Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 11 классе

### Контрольные тесты и упражнения

| Оценки<br><br>Упражнения   | Юноши    |             |          | Девушки |            |          |
|--|----------|-------------|----------|---------|------------|----------|
|  | низкий   | средний     | высокий  | низкий  | средний    | высокий  |
| Бег 30 м, сек  |          |             |          |         |            |          |
| 16 лет   | 5,2 и >  | 5,1 – 4,8   | 4,7 и <  | 6,1 и > | 6,0 – 5,3  | 5,2 и <  |
| 17 лет   | 5,1 и >  | 5,0 – 4,7   | 4,6 и <  | 6,1 и > | 6,0 – 5,3  | 5,2 и <  |
| Челночный бег 3x10 м, сек  |          |             |          |         |            |          |
| 16 лет   | 8,2 и >  | 8,1 – 7,7   | 7,6 и <  | 9,7 и > | 9,6 – 8,7  | 8,6 и <  |
| 17 лет   | 8,1 и >  | 8,0 – 7,5   | 7,4 и <  | 9,6 и > | 9,5 – 8,7  | 8,6 и <  |
| Прыжок в длину с места, см   |          |             |          |         |            |          |
| 16 лет   | 180 и <  | 181-210     | 211 и >  | 160 и < | 161-190    | 191 и >  |
| 17 лет   | 190 и <  | 191-220     | 221 и >  | 160 и < | 161-190    | 191 и >  |
| 6-минутный бег, метров   |          |             |          |         |            |          |
| 16 - 17 лет  | 1250 и < | 1300 - 1400 | 1450 и > | 900 и < | 950 - 1200 | 1250 и > |
| Наклон вперед, см  |          |             |          |         |            |          |
| 16 - 17лет   | 5 и <    | 6 - 12      | 13 и >   | 7 и <   | 8 - 14     | 15 и >   |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой из виса лежа (девушки), раз |          |             |          |         |            |          |
| 16 лет   | 4 и <    | 5 – 9       | 10 и >   | 6 и <   | 7 – 15     | 16 и >   |
| 17 лет   | 5 и <    | 6 - 10      | 11 и >   | 6 и <   | 7 - 15     | 16 и >   |



**Показатели физической подготовленности учащихся 11 класса**

| <b>Физические качества</b> | <b>Контрольные упражнения</b>        | <b>Юноши</b> | <b>Девушки</b> |
|----------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------|
| Скоростные                 | Бег 30 м                             | 5,0          | 5,4            |
|                            | Бег 100 м                            | 14,3         | 17,5           |
| Силовые                    | Подтягивание из виса                 | 10           | -              |
|                            | Подтягивание из виса лежа            | -            | 14             |
|                            | Прыжок в длину с места               | 215          | 170            |
|                            | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | 25           | 10             |
| Выносливость               | Кроссовый бег 3 км                   | 13,50        | -              |
|                            | Кроссовый бег 2 км                   | -            | 10,00          |

**Контрольные нормативы по физической подготовке для учащихся 11 класса**

| <b>Вид</b>  | <b>юноши</b> |            |            | <b>девушки</b> |            |            |
|---|--------------|------------|------------|----------------|------------|------------|
|   | <b>«5»</b>   | <b>«4»</b> | <b>«3»</b> | <b>«5»</b>     | <b>«4»</b> | <b>«3»</b> |
| Бег 60 м. (сек.)                                  | 8,6          | 9,0        | 9,4        | 9,7            | 10,2       | 10,7       |
| Бег 100 м. (сек.)                                 | 14,2         | 14,7       | 15,2       | 16,5           | 17,5       | 18,0       |
| Бег 200 м. (сек.)                                 | 32           | 34         | 36         | 36             | 39         | 42         |
| Бег 3000/2000 м. (мин. сек.)                      | 13.40        | 14.40      | 15.40      | 10.30          | 11.30      | 12.30      |
| Кросс 500 м. (мин. сек.)                          | 1.35         | 1.40       | 1.45       | 1.45           | 1.50       | 2.00       |
| Кросс 1000 м.(мин. сек.)                          | 3.44         | 3.58       | 4.15       | 4.31           | 4.45       | 5.00       |
| Шестиминутный бег (м.)                            | 1450         | 1400       | 1300       | 1200           | 1150       | 1050       |
| Челночный бег 4x9 м. (сек.)                       | 9,2          | 9,8        | 10,4       | 10,4           | 11,0       | 11,6       |
| Прыжок в длину с места (см)                       | 230          | 215        | 210        | 180            | 170        | 160        |
| Прыжки со скакалкой (раз в 1')                    | 135          | 125        | 115        | 145            | 130        | 120        |
| Метание гранаты 500 гр.(м.)                       | -            | -          | -          | 19             | 15         | 12         |
| Метание гранаты 700 гр.(м.)                       | 32           | 26         | 22         | -              | -          | -          |
| Подтягивание на перекладине (раз)                 | 13           | 10         | 7          | 16             | 14         | 12         |
| Отжимания в упоре лежа (раз)                      | 35           | 30         | 25         | 12             | 10         | 8          |
| Поднимание туловища (раз за 1')                   | 50           | 42         | 35         | 40             | 35         | 30         |
| Поднимание ног в висе (раз)                       | 10           | 8          | 5          | -              | -          | -          |
| Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 14           | 10         | 8          | 16             | 13         | 10         |
| Челночный бег 10 x10м.(сек)                       | 28           | 30         | 32         | -              | -          | -          |

**Поурочное планирование для 11 класса.**

| <b>№ урока</b> | <b>Тема урока</b>   | <b>Тип урока</b>                                | <b>Виды и формы контроля</b> |
|----------------|---|---|------------------------------|
| 1              | ОМУ по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Развитие скоростных качеств. | Урок открытия нового знания (УОНЗ)              | текущий                      |
| 2              | Бег на короткие дистанции   | Урок общеметодологической направленности (УОМН) | текущий                      |
| 3              | Тестирование в беге на 30 и 60м   | Урок развивающего контроля (УРК)                | тест                         |
| 4              | Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег   | УОМН  | текущий                      |
| 5              | Тестирование челночного бега 3х10 метров  | УРК   | тест                         |
| 6              | Спринтерский бег. Эстафетный бег  | УОМН  | текущий                      |
| 7              | Тестирование в беге на 100 м  | УРК   | тест                         |
| 8              | Техника метания гранаты на дальность  | УОМН  | текущий                      |
| 9              | Метание гранаты   | Урок рефлексии                                  | текущий                      |
| 10             | Равномерный бег. Развитие выносливости.   | УОМН  | текущий                      |
| 11             | Тестирование бега на 3000 и 2000 м  | УРК   | зачет                        |
| 12             | Равномерный бег. Развитие выносливости  | Урок рефлексии                                  | текущий                      |
| 13             | Тестирование прыжка в длину с места   | УРК   | зачет                        |
| 14             | Броски малого мяча на точность  | УОМН  | текущий                      |
| 15             | Броски большого мяча на точность  | УОМН  | текущий                      |
| 16             | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  | УОМН  | текущий                      |
| 17             | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  | Урок рефлексии                                  | текущий                      |
| 18             | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий  | УОМН  | текущий                      |
| 19             | Волейбол. ОМУ по ТБ на уроках спортивных игр. Передача мяча сверху двумя руками         | УОНЗ  | текущий                      |
| 20             | Волейбол. Приемы и передачи мяча  | УОМН  | текущий                      |
| 21             | Волейбол. Приемы и передачи мяча  | УОМН  | текущий                      |
| 22             | Волейбол. Приемы и передачи мяча  | Урок рефлексии                                  | текущий                      |
| 23             | Волейбол. Подачи мяча   | УОМН  | текущий                      |
| 24             | Волейбол. Подачи мяча   | УОМН  | текущий                      |
| 25             | Волейбол. Подачи мяча   | Урок рефлексии                                  | текущий                      |
| 26             | Волейбол. Нападающий удар   | УОМН  | текущий                      |
| 27             | Волейбол. Нападающий удар   | УОМН  | текущий                      |

|    |   |                |         |
|----|---|----------------|---------|
| 28 | Волейбол. Нападающий удар   | Урок рефлексии | текущий |
| 29 | Волейбол. Защитные действия   | УОМН           | текущий |
| 30 | Волейбол. Защитные действия   | УОМН           | текущий |
| 31 | Волейбол. Игра по правилам  | УОМН           | текущий |
| 32 | Волейбол. Игра по правилам.   | УОМН           | текущий |
| 33 | Волейбол. Игра по правилам.   | Урок рефлексии | текущий |
| 34 | Контрольный урок по теме «Волейбол»   | УРК            | зачет   |
| 35 | ОМУ по ТБ на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей                             | УОНЗ           | текущий |
| 36 | Кувырок назад через стойку на руках, кувырок вперед через препятствие, кувырок назад в полушпагат | УОМН           | текущий |
| 37 | Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты  | УОМН           | текущий |
| 38 | Акробатические комбинации   | УОМН           | текущий |
| 39 | Акробатические комбинации   | УРК            | зачет   |
| 40 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине   | УОМН           | текущий |
| 41 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине   | Урок рефлексии | текущий |
| 42 | Комплексы силовой гимнастики и аэробики   | УРК            | зачет   |
| 43 | Комплексы силовой гимнастики и аэробики   | УРК            | зачет   |
| 44 | Комплексы силовой гимнастики и аэробики   | УРК            | зачет   |
| 45 | Опорные прыжки  | УОМН           | текущий |
| 46 | Опорные прыжки  | УОМН           | текущий |
| 47 | Опорные прыжки  | УРК            | зачет   |
| 48 | Урок общефизической подготовки  | УОМН           | текущий |
| 49 | Урок общефизической подготовки  | УОМН           | текущий |
| 50 | Урок общефизической подготовки  | Урок рефлексии | текущий |
| 51 | ОМУ по ТБ на уроках по кроссовой подготовке. Бег 10 мин., преодоление горизонтальных препятствий. | УОНЗ           | текущий |
| 52 | Бег 10 мин., развитие выносливости.   | УОМН           | текущий |
| 53 | Бег 10 мин., развитие выносливости.   | УОМН           | текущий |
| 54 | Бег 12 мин., переменный бег   | Урок рефлексии | текущий |
| 55 | Бег 12 мин., переменный бег   | УОМН           | текущий |
| 56 | Бег 14 мин., переменный бег   | УОМН           | текущий |

|    |  |                |         |
|----|--|----------------|---------|
| 57 | Бег 15 мин., переменный бег  | УОМН           | текущий |
| 58 | Бег 15 мин., Комплекс ОФП  | УОМН           | текущий |
| 59 | Бег 16 мин., Комплекс ОФП.   | УОМН           | текущий |
| 60 | Бег 16 мин., Комплекс ОФП.   | УОМН           | текущий |
| 61 | Бег 17 минут, комплекс ОФП   | Урок рефлексии | текущий |
| 62 | Бег 17 мин., Комплекс ОФП  | УОМН           | текущий |
| 63 | Развитие силовой выносливости. Бег 6 мин на результат                  | УРК            | зачет   |
| 64 | Бег 18 мин., Комплекс ОФП.   | УОМН           | текущий |
| 65 | Бег 19 минут, комплекс ОФП   | УОМН           | текущий |
| 66 | Бег 19 минут, комплекс ОФП   | УОМН           | текущий |
| 67 | Бег 20 мин., Комплекс ОФП  | УОМН           | текущий |
| 68 | Бег 20 мин., Комплекс ОФП.   | УОМН           | текущий |
| 69 | Бег 20 мин., Комплекс ОФП.   | Урок рефлексии | текущий |
| 70 | Развитие силовой выносливости. Бег 12 мин на результат                 | УРК            | зачет   |
| 71 | Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину | УОМН           | текущий |
| 72 | Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину | УОМН           | текущий |
| 73 | Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину | УОМН           | текущий |
| 74 | Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину | УОМН           | текущий |
| 75 | Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину | Урок рефлексии | текущий |
| 76 | Баскетбол. Штрафные броски   | УОМН           | текущий |
| 77 | Баскетбол. Штрафные броски   | Урок рефлексии | текущий |
| 78 | Баскетбол. Защитные действия   | УОМН           | текущий |
| 79 | Баскетбол. Защитные действия   | УОМН           | текущий |

|     |   |                |         |
|-----|---|----------------|---------|
| 80  | Баскетбол. Защитные действия                                  | Урок рефлексии | текущий |
| 81  | Баскетбол. Тактические действия                               | УОМН           | текущий |
| 82  | Баскетбол. Тактические действия                               | УОМН           | текущий |
| 83  | Баскетбол. Тактические действия                               | Урок рефлексии | текущий |
| 84  | Баскетбол. Игра по правилам                                   | УОМН           | текущий |
| 85  | Баскетбол. Игра по правилам                                   | УОМН           | текущий |
| 86  | Баскетбол. Игра по правилам                                   | УОМН           | текущий |
| 87  | Баскетбол. Игра по правилам                                   | УОМН           | текущий |
| 88  | Баскетбол. Игра по правилам                                   | Урок рефлексии | текущий |
| 89  | Контрольный урок по теме «Баскетбол»                          | УРК            | зачет   |
| 90  | Контрольный урок по теме «Баскетбол»                          | УРК            | зачет   |
| 91  | Легкая атлетика. Метание в горизонтальные и вертикальные цели | УОМН           | текущий |
| 92  | Метание в горизонтальные и вертикальные цели                  | УРК            | тест    |
| 93  | Тестирование бега на 30 метров                                | УРК            | тест    |
| 94  | Тестирование бега на 100 метров                               | УРК            | тест    |
| 95  | Тестирование челночного бега 3x10 м                           | УРК            | тест    |
| 96  | Метание гранаты на дальность                                  | Урок рефлексии | текущий |
| 97  | Равномерный бег. Развитие выносливости                        | Урок рефлексии | текущий |
| 98  | Тестирование бега на 3000 и 2000 м                            | УРК            | тест    |
| 99  | Эстафетный бег  | Урок рефлексии | текущий |
| 100 | Эстафетный бег  | Урок рефлексии | текущий |
| 101 | Эстафетный бег  | Урок рефлексии | текущий |
| 102 | Эстафетный бег  | Урок рефлексии | текущий |

| Итого        | часов | В том числе:                       |   |                                  |                      |
|--------------|-------|------------------------------------|---|----------------------------------|----------------------|
|              |       | Урок открытия нового знания (УОНЗ) | Урок общеметодологической направленности (УОМН) | Урок развивающего контроля (УРК) | Уроки рефлексии (УР) |
| по программе | 102   | 4                                  | 55  | 20                               | 23                   |
| выполнено    |       |                                    |   |                                  |                      |