

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Комитет по образованию Санкт-Петербурга

### Администрация Петродворцового района Санкт-Петербурга

#### ГБОУ №426 Санкт-Петербурга

#### РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического  
совета ГБОУ гимназии №426  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Н.А. Евсеенкова  
Протокол №1 от 30.08.2023

#### СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ З.А. Евсеенкова  
Протокол №1 от 30.08.2023

#### УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ гимназии  
№426 Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.А. Стогова  
Приказ №135 от 30.08.2023

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1495617)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10-11 классов

Полетаевой Валерии Алексеевны

**Санкт-Петербург  
2023**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 21:10 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Критерии и нормы оценки ЗУН.....	8
Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	9
Поурочно – тематическое планирование по физической культуре 2023-2024 уч. год.....	12
Материально – техническое обеспечение .....	23
Лист корректировки поурочно-тематического планирования .....	24
Лист корректировки поурочно-тематического планирования .....	24

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА**, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 21:10 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

## Пояснительная записка

Предмет «Физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура» учебного плана начального общего образования ГБОУ гимназии № 426 имени Г. Д. Костылева. На изучение курса отводится 3 часа в неделю, 102 в год при 34 учебных неделях. Учебные часы распределены по четвертям в соответствии с календарным учебным графиком ГБОУ гимназии № 426 имени Г. Д. Костылева следующим образом: 1 четверть – 24 часа; 2 четверть – 24 часа; 3 четверть – 30 часов; 4 четверть – 24 часа.

Основной формой обучения является занятие. Занятие может проводиться с использованием дистанционных форм обучения.

Рабочая программа по физической культуре для 11-х классов составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы. ФГОС» - составителями которой являются В.И. Лях и А.А. Зданевич; издательство «Учитель», 2018 г, 3-е издание.

В УМК по программе входят:

- Рабочая программа по физической культуре 10-11 классы. ФГОС. Автор В.И. Лях. Москва. Просвещение, 2019 год;
- Учебник «Физическая культура» 10-11 классы. ФГОС. Автор В.И. Лях. Москва. Просвещение, 2018.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- ✓ история физической культуры
- ✓ физическая культура (основные понятия)
- ✓ физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- ✓ оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
- ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики;

легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Для реализации программы необходимо учебно-практическое оборудование:

- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая короткая, длинная
- Мишени для метания
- Мячи малого, среднего размера
- Мячи волейбольные, баскетбольные № 6 и № 7 (для работы в парах)
- Скакалки короткие, длинные
- Палки гимнастические
- Обручи большие и малые
- Маты гимнастические
- Рулетка измерительная
- Сетка волейбольная
- Кубики
- Гантели 1 кг, 2 кг и 3 кг
- Мячи набивные 1 кг, 2 кг, 3 кг
- Гимнастический канат

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с ФГОС НОО, региональный компонент (в связи климатическими условиями лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе спортивных игр. Программный материал

усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

### **Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности».

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **Личностные результаты:**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- 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;

- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;

#### **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;

- Навыки смыслового чтения;

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

***В области познавательной культуры:***

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

- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Виды и формы контроля достижения планируемых результатов**

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

При выполнении учебной программы контрольные испытания и тесты основываются на разработанные нормативы комплекса ГТО, согласно возрастным ступеням комплекса, и согласно разделам учебной программы для учащихся 11 классов.

Контрольные испытания (тесты)	юноши	девушки
	11 кл.	
Бег 30 м, (с)	4,9 – 4,7 – 4,4	5,7 – 5,5 – 5,0
Или бег 60 м, (с)	8,8 – 8,5 – 8,0	10,5 – 10,1 – 9,3
Или бег 100 м, (с)	14,6 – 14,3 – 13,4	17,6 – 17,2 – 16,0
Бег 400 м, (с)	1,05-1,10	1,25-1,35
Бег 2000 м, (мин. с)	-	12.0 – 11.20 – 9.50
Бег 3000 м, (мин. с)	15.0 – 14.30 – 12.40	-
Бег 12 мин, (метры)	2700-2800	2200-2300
Челночный бег 3*10 м, (с)	7,9 – 7,6 – 6,9	8,9 – 8,7 – 7,9
Прыжок в длину с места (см)	195 – 210 - 230	160 – 170 - 185
Прыжок в длину с разбега (мет. см)	375 – 385 - 440	285 – 300 - 345
Метание спорт. снаряда, 700,500 гр. (метры)	27 – 29 -35	13 – 16 - 20
Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 1 мин, (раз)	115-130-145	120-135-150
Подтягивание в висе (раз), м	9 – 11 - 14	-
Подтягивание на низкой перекладине (раз), д	-	11-13-19
Рывок гири 16 кг, (кол. раз)	15 – 18 - 33	-
Отжимание на брусьях, (раз)	9-11	-
Отжимание от пола	27 – 31 - 42	9-11-16
Подъем прямых ног 90 гр., раз, д.	-	10-15
Подъем прямых ног до перекладины раз, ю.	7-9	-
Подъем туловища за 30 сек., раз.	19-25-31	14-20-25
Подъем туловища за 1 мин., раз.	36-40-50	33-36-44
Наклон вперед сидя, см	10-12	11-15
Наклон вперед стоя с прямыми ногами на гим. скамейке, см.	+6 +8 +13	+7 +9 +16
Бег на лыжах 3 км (м,с)	-	20.00–19.00-17.00
Бег на лыжах 5 км (м,с)	27.30-26.10-24	-
Или кросс по пересеченной местности 3 км	-	19.00-18.00-16.30
Или кросс по пересеченной местности 5 км	26.30-25.30-23.30	-

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в течении каждой учебной четверти в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

## Критерии и нормы оценки ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

Учащиеся, имеющие хронические заболевания, ОВЗ, а так же относящиеся к специальным медицинским группам, оцениваются при сдаче теоретических знаний программы, предоставлении рефератов, презентаций, соответствующих темам уроков, заранее согласованные с учителем. Оценивание таких учащихся – проводится наравне со всеми учащимися, т.е. выставляются текущие оценки по знаниям пройденного материала. По разделу программы «Лыжная подготовка» со знанием теории, принимается имитация лыжных ходов. По разделу «Гимнастика» за комплекс вольных упражнений на 36 счетов, принимаем комплекс на оценку практически.

### По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

### По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

В воспитании детей подросткового возраста (*уровень основного общего образования*) приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- ✓ к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- ✓ к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- ✓ к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- ✓ к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- ✓ к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- ✓ к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- ✓ к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- ✓ к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- ✓ к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- ✓ к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
- ✓ Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		11 класс
1	<b>Базовая часть</b>	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	<b>Вариативная часть</b>	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
	Итого	102

## **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.

### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля.**

### **Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

### **Социально-психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

### **Культурно-исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

### **Приемы закаливания.**

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

### **Подвижные игры.**

#### **Волейбол**

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.

#### **Баскетбол**

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.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

#### **Организуемые команды и приёмы.**

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

### **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.

### **Лыжная подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Двигательные способности: умения, навыки.**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного азбега

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять 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), и 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 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 фазкультурно-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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Поурочно – тематическое планирование по физической культуре 2023-2024 уч. год**  
**для учащихся 11 класса – 3 часа в неделю. Полетаевой В.А. (с кроссовой подготовкой)**

№ Урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)
1 (1)	День знаний. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках по л/а и на соревнованиях. <b>Инструкция № 19,23.</b> Спринтерский бег, эстафетный бег.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по л/а. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью. Развитие скоростных способностей.	Текущий	Теоретические знания по теме. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).
2 (2)	Л/а, спринтерский бег.	Низкий старт до 40м, бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Теоретические знания по теме. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).
3 (3)	Л/а Развитие скоростных и координационных способностей.	Низкий старт до 40м, бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Теоретические знания по теме. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).
4 (4)	Развитие скоростных и координационных способностей.	Низкий старт до 40м, бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Теоретические знания по теме. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).
5 (5)	Развитие скоростных и координационных способностей.	Низкий старт до 40м, бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Теоретические знания по теме. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).
6 (6)	Л/а, спринтерский бег. <b>Тест:</b> Бег 100 метров.	Бег на результат. Развитие скоростных способностей.	Контрольный	Теоретические знания по теме. <b>М: 14,6 – 14,3 – 13,4;</b> <b>Д: 17,6 – 17,2 – 16,0 сек.</b>
7 (7)	Бег в равномерном, медленном темпе до 20 мин.	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Теоретические знания по теме. Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин, преодолевать препятствия).
8 (8)	Бег в равномерном, медленном темпе до 22 мин.	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Теоретические знания по теме. Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин, преодолевать препятствия).
9 (9)	Развитие выносливости. <b>Тест:</b> бег 2 км (д);	Равномерный бег до 23 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Развитие выносливости.	Контрольный	Теоретические знания по теме. <b>Д 2000м:12.00 – 11.20 – 9.50</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

12  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОВДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
 САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
 КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор**

01.09.23 21:10 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

	(м) бег 3 км			<b>М 3000м:15.00 –14.30 –12.40</b>
10 (10)	Прыжки в длину с места.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. Прыжки с ноги на ногу. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Круговая эстафета до 60м.	Текущий	Уметь правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места Теоретические знания по теме закрепление.
11 (11)	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Прыжок в длину способом «прогнувшись», с 13-15 беговых шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Биохимические основы прыжков.	Текущий	Уметь совершать прыжок после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.
12 (12)	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». <b>Тест:</b> Челночный бег 3*10 м	Прыжок в длину способом «прогнувшись», с 13-15 беговых шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег.	Контрольный	Теоретические знания по теме. <b>М: 7,9 – 7,6 – 6,9;</b> <b>Д:8,9 – 8,7 – 7,9.</b>
13 (13)	Прыжок в длину с разбега. <b>Тест:</b> Прыжок в длину с места.	ОРУ. Прыжки через скакалку. Многоскоки на одной; двух ногах. Развития скоростно-силовых качеств.	Контрольный	Теоретические знания по теме. <b>М: 195 – 210 - 230;</b> <b>Д: 160 – 170 – 185.</b>
14 (14)	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Прыжок в длину способом «прогнувшись», с 13-15 беговых шагов разбега. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.	Текущий	Уметь совершать прыжок после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. Знать правила соревнований.
15 (15)	Прыжок в длину с разбега. <b>Тест:</b> Бег 400 м	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов разбега. Приземление. Развития скоростно-силовых качеств.	Контрольный	Уметь прыгать в длину с разбега. Теоретические знания по теме. <b>М:1,05-1,15;</b> <b>Д:1,25-1,35</b>
16 (16)	Развитие скоростно-силовых способностей.	Метание малого мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимическая основа метания мяча.	Текущий	Уметь метать мяч на дальность с разбега.
17 (17)	Метание учебной гранаты.	Метание учебной гранаты из различных положений. ОРУ. Развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Соревнование по л\а, рекорды.	Текущий	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
18 (18)	Развитие скоростно-силовых способностей. <b>Тест:</b> Метание учебной гранаты.	Метание малого мяча. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Контрольный	Уметь метать гранату на дальность. <b>М 700г.;27-29-35;</b> <b>Д 500г.:13-16-20 м.</b>
19 (19)	Развитие выносливости.	Бег в равномерном темпе. Чередование ходьбы и бега (100м/100м). Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе по дистанции.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

13  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 21:10 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

20 (20)	Развитие выносливости.	Бег в равномерном темпе. Чередование ходьбы и бега (100м/100м). Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе по дистанции.
21 (21)	Развитие выносливости. <b>Тест:</b> бег 2000 метров.	Бег по дистанции на скорость.	Контрольный	Уметь бегать в равномерном темпе по дистанции. <b>М;7,50-8,50-9,20;</b> <b>Д;9,50-11,20-11,50.</b>
22 (22)	Развитие координационных способностей.	Разновидности прыжков через длинную, короткую скакалку.	Текущий	Уметь выполнять прыжки на скакалке. Теоретические знания по теме.
23 (23)	Развитие координационных способностей.	Разновидности прыжков через длинную, короткую скакалку	Текущий	Уметь выполнять прыжки на скакалке. Теоретические знания по теме.
24 (24)	Развитие координационных способностей. <b>Тест:</b> Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 1 мин.	ОРУ со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	Контрольный	Уметь выполнять прыжки на скакалке. Теоретические знания по теме. <b>М;110-125-140;</b> <b>Д;115-130-145 раз.</b>
	ОФП	Бег до 6 мин. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие силовых способностей.	Текущий	Уметь правильно выполнять упражнения.
25 (1)	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. <b>Инструкция № 171.</b> Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики и акробатики. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	Текущий	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. Теоретические знания по теме.
26 (2)	Строевые упражнения. Висы и упоры.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	Текущий	Уметь выполнять строевые команды. Теоретические знания по теме.
27 (3)	Строевые упражнения.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом Развитие силы.	Контрольный.	Уметь выполнять строевые команды. Теоретические знания по теме. Комплекс строевых упражнений.
28 (4)	Строевые упражнения. Висы.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом Развитие силы.	Текущий	Уметь выполнять строевые команды выполнять висы. Теоретические знания по теме.
29 (5)	Комбинация из висов. Упоры. Рывок гири. (М)	ОРУ В движении Комбинация из висов: вис стоя-вис лежа прогнувшись- вис присев- вис завесом-вис присев –вис стоя согнувшись сзади. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.	Текущий	Уметь правильно выполнять висы, упоры. Теоретические знания по теме.
30 (6)	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Длинный кувырок через препятствия в 90см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с _____	Контрольный	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

14  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 21:10 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

		гантелями. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.		Теоретические знания по теме. Знать правила техники безопасности, страховки, само страховки.
31 (7)	Акробатические упражнения. <b>Тест:</b> Наклон вперед сидя.	Длинный кувырок через препятствия в 90см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Контрольный	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Теоретические знания по теме. <b>М:10-12; Д: 11-15.</b>
32 (8)	Акробатика. Комбинации элементов на снарядах.	Строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Комплексы упражнений на снарядах.	Текущий	Уметь правильно выполнять акробатические элементы. Знать правила техники безопасности, страховки, само страховки.
33 (9)	Акробатика. Комбинации элементов на снарядах. <b>Тест:</b> Наклон, вперед стоя с прямыми ногами на полу.	Строевые упражнения. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Развитие координационных способностей.	Контрольный	Уметь выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Теоретические знания по теме. Знать правила техники безопасности, страховки, само страховки. <b>М:+6 +8 +13; Д: +7 +9 +16.</b>
34 (10)	Акробатика. Комбинации элементов на снарядах.	Строевые упражнения. Кувырок в сторону. Комплексы акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь выполнять строевые команды выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Теоретические знания по теме.
35 (11)	Акробатика. Комбинации элементов на снарядах.	Строевые упражнения. Кувырок в сторону. Комплексы акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь выполнять строевые команды выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Теоретические знания по теме. Знать правила техники безопасности, страховки, само страховки.
36 (12)	Акробатика. Упражнения с гимнастической скакалкой.	Строевые упражнения. Стойка на лопатках, согнув ноги. Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост. Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический.	Контрольный	Уметь выполнять строевые команды выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Теоретические знания по теме.
37 (13)	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей.	Текущий	Уметь выполнять строевые команды выполнять висы, подтягивание в виси. Теоретические знания по теме. Знать правила техники безопасности, страховки, само страховки.
38 (14)	Висы. Комбинации на брусьях	Строевые упражнения, комплекс упражнений на параллельных брусьях (м), на разновысотных (д).	Контрольный	Уметь правильно, четко выполнять все элементы комплекса. Теоретические знания по теме.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

15  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОВДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 21:10 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

39 (15)	Комбинации на снарядах.	ОРУ в движении. Упражнения на гимнастическом бревне Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Текущий	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе, упражнения на бревне. Теоретические знания по теме. Знать правила техники безопасности, страховки, само страховки.
40 (16)	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на перекладине.	Перестроение из колонны по одному в колону по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Контрольный	Уметь выполнять строевые команды выполнять висы, подтягивание в висе. Теоретические знания по теме.
41 (17)	Развитие координационных способностей.	Равновесие на повышенной опоре. Стойки на полу и на гимнастической скамейке на двух ногах, носках, на одной ноге, на полу с закрытыми глазами, повороты прыжком на 90, 180 гр.	Текущий	Уметь выполнять упражнения с сохранением равновесия. Теоретические знания по теме. Знать правила техники безопасности, страховки, само страховки.
42 (18)	Развитие координационных способностей.	Равновесие на повышенной опоре. Ходьба по бревну приставными шагами, на носках, выпадами. Разучивание комплекса упражнений на бревне.	Текущий	Уметь выполнять упражнения с сохранением равновесия. Теоретические знания по теме. Знать правила техники безопасности, страховки, само страховки.
43 (19)	Опорный прыжок, лазание.	ОРУ в движении. Комплекс упражнений на бревне, шагами по бревну). Лазание по канату без помощи ног (держать угол). Развитие координационных способностей.	Контрольный	Уметь выполнять строевые команды, выполнять лазание по канату, подтягивание в висе. Теоретические знания по теме. Знать правила техники безопасности, страховки, само страховки.
44 (20)	Опорный прыжок. Лазание.	ОРУ. Развитие координационных Преодоление полосы препятствий: комбинации из освоенных элементов. Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок через гимнастического коня вдоль (м), опорный прыжок через гимнастического коня боком (углом, д) Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь выполнять строевые команды выполнять, опорные прыжки. Теоретические знания по теме. Знать правила техники безопасности, страховки, само страховки.
45 (21)	Опорный прыжок.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок через гимнастического коня вдоль (м), опорный прыжок через гимнастического коня боком (углом, д) Развитие координационных способностей. Преодоление полосы препятствий: комбинации из освоенных элементов.	Контрольный	Уметь выполнять строевые команды выполнять. Уметь выполнять строевые команды выполнять, опорные прыжки. Теоретические знания по теме. Знать правила техники безопасности, страховки, само страховки.
46 (22)	Опорный прыжок. Лазание по канату.	ОРУ. Развитие координационных Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок через гимнастического коня вдоль (м), опорный прыжок через гимнастического коня боком (углом, д) Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь выполнять строевые команды выполнять, опорные прыжки. Теоретические знания по теме. Знать правила техники безопасности, страховки, само страховки.
47 (23)	Развитие силовых способностей и координационных способностей. Тест: рывок гири (ю).	ОРУ. Правильная техника выполнения рывка. Развитие координационных способностей.	Контрольный	Теоретические знания по теме. Знать технику выполнения рывок гири. Знать аэробные шаги и комбинацию из них.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

16  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОВДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 21:10 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

48 (24)	Развитие силовых способностей и координационных способностей. Тест: лазание по канату.	ОРУ. Правильная техника выполнения лазания по канату. Развитие координационных способностей.	Контрольный	Теоретические знания по теме. Знать аэробные шаги и комбинацию из них. Знать правила техники безопасности, страховки, само страховки. Знать технику лазания по канату.
	ОФП	Бег до 6 мин. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие силовых способностей.	Текущий	Уметь правильно выполнять упражнения.
49 (1)	<b>Инструкция № 19.</b> Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Бег до 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия.
50 (2)	Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Бег до 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под горку. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия.
51 (3)	Инструктаж по Т.Б. по спортивным играм <b>ИОТ-020</b> . Баскетбол. Совершенствование передвижений. Передача мяча различными способами на месте.	Инструктаж по Т.Б. по спортивным играм. Правила ТБ при игре в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Текущий	Знать правила техники безопасности, правила игры баскетбол. Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия.
52 (4)	Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Бег до 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под горку. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия.
53 (5)	Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Бег до 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под горку. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия.
54 (6)	Баскетбол. Совершенствование передвижений. Передача мяча различными способами на месте.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств	Текущий	Знать правила техники безопасности, правила игры баскетбол. Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия.
55 (7)	Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Бег до 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под горку. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия.
56 (8)	Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Бег до 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под горку. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия.
57 (9)	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Передача мяча различными способами на	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств	Текущий	Знать правила техники безопасности, правила игры баскетбол. Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

17  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОВДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 21:10 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

	месте.			
58 (10)	Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Бег до 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под горку. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия.
59 (11)	Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Бег до 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под горку. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия.
60 (12)	Баскетбол. Передвижение, передача, штрафной бросок. <b>Тест:</b> Подъем туловища за 30 сек.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств	Контрольный	Знать правила техники безопасности, правила игры баскетбол. Уметь играть по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Теоретические знания по теме. <b>М:19-25-30; Д:14-20-25</b>
61 (13)	Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Бег до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под горку. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия.
62 (14)	Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Бег до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под горку. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия.
63 (15)	Баскетбол. ОРУ с б/мячом. Развитие координационных способностей. Индивидуальные действия в защите.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, и с сопротивлением на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) Личная защита. Развитие скоростных качеств. Игровая комбинация. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Учебная игра б\б.	Текущий	Знать правила техники безопасности, правила игры баскетбол. Уметь играть по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Теоретические знания по теме.
64 (16)	Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Бег до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под горку. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); Преодолевать препятствия.
65 (17)	Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Бег до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия.
66 (18)	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча. Сочетание приемов ведения и броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, и с сопротивлением на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) Личная защита. Развитие скоростных качеств. Игровая комбинация. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Учебная игра б\б.	Текущий	Знать правила техники безопасности, правила игры баскетбол. Уметь играть по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Теоретические знания по теме. Уметь выполнять зачетные комбинации.
67 (19)	Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Бег до 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под горку. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

18

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 21:10 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

68 (20)	Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Бег до 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под горку. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия.
69 (21)	Баскетбол. Игровые комбинации. Правила б/б.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, и с сопротивлением на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) Личная защита. Развитие скоростных качеств. Игровая комбинация. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Учебная игра б\б.	Текущий	Знать правила техники безопасности, правила игры баскетбол. Уметь играть по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Теоретические знания по теме. Уметь выполнять зачетные комбинации.
70 (22)	Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Бег до 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под горку. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия.
71 (23)	Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Бег до 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под горку. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Контрольный	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия.
72 (24)	Баскетбол. Игровые комбинации. Правила б/б. Зонная защита. Финты.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, и с сопротивлением на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) Личная защита. Развитие скоростных качеств. Игровая комбинация. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Учебная игра б\б.	Текущий	Знать правила техники безопасности, правила игры баскетбол. Уметь играть по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Теоретические знания по теме.
73 (25)	Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Бег до 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под горку. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия.
74 (26)	Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Бег до 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под горку. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин.); преодолевать препятствия.
75 (27)	Баскетбол. Игровые комбинации. Правила б/б. Зонная защита. Финты.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, и с сопротивлением на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) Личная защита. Развитие скоростных качеств. Игровая комбинация. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Учебная игра б\б.	Текущий	Знать правила техники безопасности, правила игры баскетбол. Уметь играть по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Теоретические знания по теме.
76 (28)	Баскетбол. Игровые комбинации. Правила б/б. Зонная защита. Финты.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, и с сопротивлением на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Индивидуальные	Текущий	Знать правила техники безопасности, правила игры баскетбол. Уметь играть по упрощенным правилам. Применять в игре технические

		действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) Личная защита. Развитие скоростных качеств. Игровая комбинация. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Учебная игра б/б.		приемы. Теоретические знания по теме.
77 (29)	Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных качеств.	Текущий	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
78 (30)	Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных качеств.	Контрольный	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
	Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных качеств.	Текущий	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
79 (1)	Волейбол. Передвижения, верхняя передача в парах с шагом, позиционное нападение. <b>Тест:</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( кол.раз.)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками с низу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Техника безопасности при игре в волейбол.	Контрольный	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. <b>М:27-31-42;</b> <b>Д:9-11-16.</b>
80 (2)	Волейбол. Передвижения, верхняя передача в парах с шагом, позиционное нападение.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками с низу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Техника безопасности при игре в волейбол.	Текущий	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать правила игры волейбола.
81 (3)	Волейбол. Передвижения, верхняя передача в парах с шагом, позиционное нападение.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками с низу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Техника безопасности при игре в волейбол.	Текущий	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать правила игры волейбола.
82 (4)	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи от сетки.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю,4-ю зону. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Техника безопасности при игре в волейбол.	Текущий	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать правила игры волейбола.
83 (5)	Волейбол. Групповое блокирование.	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю,4-ю зону. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Техника безопасности при игре в волейбол. Учебная игра.	Контрольный	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать правила игры волейбола.
84 (6)	Правила ТБ на уроках по л/а. <b>ИОТ-019, ИОТ-023.</b> Бег с максимальной скоростью.	Правила ТБ на уроках по л/а. Низкий старт 30 метров. Стартовый разгон, бег по дистанции 70-90м, челночный бег, развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Теоретические знания по теме. Уметь бегать с низкого старта с максимальной скоростью 100м.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

20  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 21:10 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

85 (7)	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание.	Встречная эстафета. Прыжок в высоту с 11-13 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание) Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Теоретические знания по теме. Уметь прыгать в высоту способом «перешагивание» Теоритически знания по теме.
86 (8)	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Прыжок в высоту с 11-13 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание) Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Теоретические знания по теме. Уметь прыгать в высоту способом «перешагивание» Теоритически знания по теме.
87 (9)	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Отталкивание, переход планки.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 шагов способом «перешагивание» (Отталкивание, переход планки, приземление) Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Теоретические знания по теме. Уметь прыгать в высоту способом «перешагивание» Теоритически знания по теме.
88 (10)	Легкая атлетика. <b>Тест:</b> Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 шагов способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств.	Контрольный	Теоретические знания по теме. Уметь технически правильно выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание».
89 (11)	Легкая атлетика. <b>Тест:</b> Челночный бег 3*10 м.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Контрольный	Теоретические знания по теме. Уметь прыгать в длину с разбега. <b>М: 7,9 – 7,6 – 6,9;</b> <b>Д: 8,9 – 8,7 – 7,9.</b>
90 (12)	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов (приземление). Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростных и координационных способностей.	Текущий	Теоретические знания по теме. Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.
91 (13)	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега (подбор разбега и отталкивание). <b>Тест:</b> Прыжок в длину с места (см).	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега (подбор разбега и отталкивание). Прыжок в длину с места. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Контрольный	Теоретические знания по теме. Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. <b>М:195 – 210 - 230;</b> <b>Д:160 – 170 – 185.</b>
92 (14)	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега (подбор разбега и отталкивание).	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега (подбор разбега и отталкивание). Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Теоретические знания по теме. Уметь правильно выполнять прыжки.
93 (15)	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафетный бег.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега (приземление). Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Теоретические знания по теме. Уметь правильно выполнять все элементы прыжка. Уметь выполнять передачу палочки в эстафетном беге.
94 (16)	Легкая атлетика. <b>Тест:</b> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафетный бег.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Контрольный	Теоретические знания по теме. Уметь правильно выполнять все элементы прыжка. <b>М: 3,60-3,80-4,40;</b> <b>Д: 3,10-3,20-3,60</b> Уметь выполнять передачу палочки в

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 21:10 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

				эстафетном беге.
95 (17)	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (до 40м), стартовый разгон. Бег с ускорением (70-80м). специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Эстафетный бег передача эстафетной палочки.	Текущий	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100м с низкого старта.
96 (18)	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (до 40м), стартовый разгон. Бег с ускорением (70-80м). специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Эстафетный бег передача эстафетной палочки.	Текущий	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта.
97 (19)	Легкая атлетика. Спринтерский бег. <b>Тест:</b> Бег 100 м.	Низкий старт (до 40м), бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Эстафетный бег передача эстафетной палочки.	Контрольный	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Теоретические знания по теме. <b>М: 14,6 – 14,3 – 13,4;</b> <b>Д: 17,6 – 17,2 – 16,0.</b>
98 (20)	Развитие выносливости. Метание малого мяча на дальность.	Бег в равномерном темпе (3000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе, правильно выполнять движение в метании различными способами; метать мяч на дальность. Теоретические знания по теме.
99 (21)	Развитие выносливости. Метание малого мяча на дальность. <b>Тест:</b> Бег 3000м (ю), 2000м (д).	Бег в равномерном темпе (3000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Метание малого мяча на дальность.	Контрольный	Уметь бегать в равномерном темпе, правильно выполнять движение в метании различными способами; метать мяч на дальность. <b>Ю: 15.00 – 14.30 – 12.40.</b> <b>Д: 12.00 – 1.20 – 9.50</b>
100 (22)	Развитие выносливости. <b>Тест:</b> Метание учебной гранаты дальность.	Равномерный бег до 10 мин. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Метание малого мяча на дальность.	Контрольный	Уметь бегать в равномерном темпе, правильно выполнять движение в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. <b>М 700г.: 27 - 29 - 35;</b> <b>Д 500г.: 13 – 16 – 20.</b>
101 (23)	Развитие выносливости.	Равномерный бег до 22 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе.
102 (24)	Развитие выносливости. Тест: 12 минут или 3000 м без учета времени. Закрепление изученного материала по программе	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 12 мин. Или 3000 м без учета времени.	Контрольный	Уметь бегать в равномерном темпе. <b>М:2600-2700;</b> <b>Д:2200-2300</b>
	Учебная игра	Учебная игра	Текущий	Знать правила техники безопасности, правила игры волейбол. Уметь владеть мячом. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 21:10 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

## Материально – техническое обеспечение

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшклина. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 52 с.
2. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.
4. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
5. *Настольная книга учителя физической культуры: справ. -метод, пособие* / сост. Б. И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
6. *Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе.* – 2006. – № 6.
7. *Физическое воспитание учащихся 10–11 классов: пособие для учителя* / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1998. – 112 с.
9. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 10-11 классы»; В.И. Лях, издательство «Просвещение», Москва – 2013г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

23  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.  
КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 21:10 (MSK)

Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

