

Рассмотрена на заседании МО учителей эстетики и искусства протокол № от <u>2022г.</u> Руководитель МО <u>Н.К. Пряженцева</u>	Согласована на заседании методического совета протокол № от <u>2022г.</u> Заместитель директора по УВР <u>И.А.Полосинова</u>	Утверждена приказом № от <u>2022г</u> Директор МОУ «СОШ №2 г. Зеленокумска» <u>Е.Ю.Васильченко</u>
---	--	--

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Зеленокумска Советского района»  
Ставропольского края

**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура» для 11 класса**

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

г. Зеленокумск  
2022-2023 учебный год

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта, примерной программы основного общего образования по физической культуре, комплексной программой физического воспитания 1-11 классов.

Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Лях. 2012 г., А.П. Матвеев

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11** классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, **2011**).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его преподавание отводится **102** часа в 5-11 классах в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. **1-11** классов, учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, **2010**.

В рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Туризм». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь

при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.** Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

**1.2. Социально-психологические основы.** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц..

**1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.** Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

**1.4. Подвижные игры.** Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**1.5. Гимнастика с элементами акробатики.** Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**1.6. Легкоатлетические упражнения.** Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**Аттестация учащихся** планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;



- Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»

## Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
2. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

### 1.3 Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного и среднего образования

Направления	Характеристики (показатели)
<b>1.Гражданское Патриотическое</b>	<p>Знающий и любящий свою малую родину, свой край.</p> <p>Имеющий представление о своей стране, Родине – России, ее территории, расположении.</p> <p>Сознающий принадлежность к своему народу, этнокультурную идентичность, проявляющий уважение к своему и другим народам.</p> <p>Сознающий свою принадлежность к общности граждан России;</p> <p>Понимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему своей малой родины, родного края, своего народа, российского государства.</p> <p>Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности в обществе и государстве.</p> <p>Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.</p>
<b>2.Духовно-нравственное</b>	<p>Понимающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.</p> <p>Умеющий анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия</p>

	<p>нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них.</p> <p>Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие любых форм поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям.</p> <p>Понимающий необходимость нравственного совершенствования, роли в этом личных усилий человека, проявляющий готовность к сознательному самоограничению.</p> <p>Владеющий первоначальными навыками общения с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Знающий и уважающий традиции и ценности своей семьи, российские традиционные семейные ценности (с учетом этнической, религиозной принадлежности).</p> <p>Сознающий и принимающий свой половую принадлежность, соответствующие ему психологические и поведенческие особенности с учетом возраста.</p> <p>Владеющий первоначальными представлениями о единстве и многообразии языкового и культурного пространства России, о языке как основе национального самосознания.</p> <p>Испытывающий нравственные эстетические чувства к русскому и родному языкам, литературе.</p> <p>Знающий и соблюдающий основные правила этикета в обществе.</p>
<b>3.Эстетическое</b>	<p>Проявляющий уважение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, творчеству своего народа, других народов России.</p> <p>Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусства.</p> <p>Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.</p>
<b>4.Физическое</b>	<p>Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других</p>

	<p>людей образа жизни, в том числе в информационной среде.  Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом.  Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей.  Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p>
<b>5.Трудовое</b>	<p>Сознающий ценность честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства.  Проявляющий уважение к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений.  Выражающий желание участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.  Проявляющий интерес к разным профессиям.</p>
<b>6.Экологическое</b>	<p>Понимающий зависимость жизни людей от природы, ценность природы, окружающей среды.  Проявляющий любовь к природе, бережное отношение, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.  Выражающий готовность осваивать первоначальные навыки охраны природы, окружающей среды и действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами.</p>
<b>7.Познавательное</b>	<p>Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.  Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах как компонентах единого мира, многообразии объектов и явлений природы, о связи мира живой и неживой природы, о науке, научном знании, научной картине мира.  Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях.</p>

**Годовой план – график распределение учебного времени  
на разные виды программного материала  
уроков физической культуре 10 класса**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>Итого</b>
1	Основы	знаний	в	процессе	уроков	
2	Легкая атлетика	20			22	42
3	Спортивные игры	7	21	10	2	
4	Баскетбол	7	18	2	2	20
	Волейбол		3	8		20
5	Гимнастика			20		20
	<b>ИТОГО</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>

### 3 Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов отводимое на изучение темы	Домашнее задание	Основные направления воспитательной деятельности	Дата
	<b>1 четверть Легкая атлетика (20ч)</b>				
1.	Меры безопасности на уроках .ОФП.Прыжок в длину с места.	1	Прыжок в длину с места	4,7	
2.	Развитие быстроты.Бег 30с на результат.	1	Прыжок в длину с места	4,7	
3.	Развитие быстроты.Техника бега с низкого старта.	1	Прыжок в длину с места	4,7	
4.	Развитие быстроты.Техника бега с низкого старта.	1	Прыжок в длину с места	4,7	
5.	Развитие быстроты.Техника бега с низкого старта.	1	Прыжок в длину с места	4,7	
6.	Развитие быстроты.Бег с низкого старта-учет.	1	Поднимание туловища	4,7	
7.	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Поднимание туловища	4,7	
8.	Развитие выносливости.Бег до 12мин.Пресс.	1	Поднимание туловища	4,7	
9.	Развитие выносливости.Равномерный бег до 12минут.	1	Поднимание туловища	4,7	

10.	Развитие выносливости. Бег 1000м на результат	1	Поднимание туловища	4,7	
11.	Развитие выносливости. Бег 100м.ОФП.	1	Поднимание туловища	4,7	
12.	Совершенствование техники бега на 100м.ОФП	1	Поднимание туловища	4,7	
13.	Развитие выносливости. Бег 100м на результат.ОФП.	1	Поднимание туловища	4,7	
14.	Техника метания гранаты.Бег до 12-14мин.	1	Поднимание туловища	4,7	
15.	Техника метания гранаты.Бег до 12-14мин.	1	Выпрыгивание вверх	4,7	
16.	Техника метания гранаты на результат.Бег до 12-14мин.	1	Выпрыгивание вверх	4,7	
17.	Развитие выносливости. Бег до 15мин.ОФП.	1	Выпрыгивание вверх	4,7	
18.	Развитие выносливости. Бег до 15мин.ОФП.	1	Выпрыгивание вверх	4,7	
19.	Развитие выносливости. Бег до 12мин.ОФП.	1	Выпрыгивание вверх	4,7	
20.	Развитие выносливости.Бег 2000м.-учет	1	Выпрыгивание вверх	4,7	
	<b>Волейбол (5ч)</b>				
21.	Меры безопасности на уроках. Техника передач и подач мяча.	1	Выполнять приседание на одной ноге	4,7	
22.	Техника передач мяча. Подача мяча.Игра.	1	Знать тесты	4,7	

23.	Техника передач мяча. Подача мяча.Игра	1	Выполнять приседание на одной ноге	4,7	
24.	Приемы у сетки.Подача мяча.Игра.	1	Выполнять приседание на одной ноге	4,7	
25.	Приемы у сетки.Подача мяча.Игра.	1	Выполнять приседание на одной ноге	4,7	
	<b>2четверть Волейбол (7ч)</b>				
26.	Меры безопасности на уроках.Передачи мяча.Подача мяча.Учебная игра.	1	Выполнять приседание	4,7	
27.	Передачи в парах.Подача мяча.Учебная игра.	1	Выполнять приседание	4,7	
28.	Передачи в парах.Подача мяча.Учебная игра.	1	Выполнять приседание	4,7	
29.	Передачи в парах.Подача мяча.Учебная игра.	1	Выполнять приседание	4,7	
30.	Передачи в парах.Подача мяча.Учебная игра.	1	Выполнять приседание	4,7	
31.	Передачи в парах.Подача мяча.Учебная игра.	1	Выполнять приседание	4,7	
32.	Передачи в парах.Подача мяча.Учебная игра.	1	Выполнять приседание	4,7	
	<b>БАСКЕТБОЛ (18ч)</b>				
33.	Меры безопасности. Правила игры. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча	1	Выполнять пресс	4,7	
34.	Ведение мяча.Передачи	1	Выполнять пресс	4,7	

	мяча. Учебная игра.				
<b>35.</b>	Ведение мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча в движении	1	Выполнять пресс	4,7	
<b>36.</b>	Ведение мяча. Передачи мяча. Учебная игра. Техника остановки-учет. Броски с места	1	Выполнять пресс	4,7	
<b>37.</b>	Передачи мяча. Остановка прыжком-учет. Броски с места и в движении. Игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
<b>38.</b>	Броски с места и в движении. Учебная игра. Передачи в движении. Остановка-учет	1	Выполнять пресс	4,7	
<b>39.</b>	Броски с места и в движении в кольцо. Учебная игра	1	Выполнять пресс	4,7	
<b>40.</b>	Броски с места. Броски в движении в кольцо. Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
<b>41.</b>	Броски в кольцо в движении. Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
<b>42.</b>	Броски в кольцо с места. Штрафной бросок. Учебная игра. ОФП.	1	Выполнять пресс	4,7	
<b>43.</b>	Штрафной бросок. Учебная игра. ОФП	1	Выполнять пресс	4,7	
<b>44.</b>	Штрафной бросок.. Учебная игра. ОФП.	1	Выполнять прыжок в длину с места	4,7	



45.	Штрафной бросок. Учебная игра.ОФП.	1	Выполнять прыжок в длину с места	4,7	
46.	Штрафной бросок. Учебная игра.ОФП.	1	Выполнять прыжок в длину с места	4,7	
47.	Тактические игровые действия.Учебная игра.	1	Выполнять прыжок в длину с места	4,7	
48.	Тактические игровые действия.Учебная игра	1	Выполнять прыжок в длину с места	4,7	
	<b>3четверть Волейбол (8ч)</b>				
49.	Меры безопасности.Подача мяча.Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
50.	Передача мяча в парах.Подача мяча.Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
51.	ОФП.Верхняя и нижняя передача. Подача мяча.Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
52.	ОФП.Верхняя и нижняя передача. Подача мяча.Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
53.	ОФП.Верхняя и нижняя передача в парах. Подача мяча.Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
54.	ОФП.Верхняя и нижняя передача в парах. Подача мяча.Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
55.	ОФП.Верхняя и нижняя передача в парах-учет.	1	Выполнять пресс	4,7	

	Игра у сетки. Учебная игра.				
<b>56.</b>	ОФП. Игра у сетки -учет. Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
	<b>ГИМНАСТИКА (20ч)</b>				
<b>57.</b>	Меры безопасности. ОФП. Строевые упражнения. Акробатика: кувырки	1	Выполнять прыжок в длину с места	4,7	
<b>58.</b>	ОФП. Строевые упражнения. Акробатика: кувырок вперед, стойка.	1	Выполнять прыжок в длину с места	4,7	
<b>59.</b>	ОФП. Строевые упражнения. Акробатика: кувырок вперед, стойка.	1	Выполнять прыжок в длину с места	4,7	
<b>60.</b>	ОФП. Строевые упражнения. Акробатика: кувырок вперед, стойка	1	Выполнять прыжок в длину с места	4,7	
<b>61.</b>	Акробатика: кувырок вперед и назад -учет, стойка – учет.. ОФП.	1	Выполнять прыжок в длину с места	4,7	
<b>62.</b>	Акробатика: кувырок вперед, стойка. ОФП.	1	Выполнять прыжок в длину с места	4,7	
<b>63.</b>	Акробатика: 2 кувырка слитно вперед, кувырок назад в полушпагат. Равновесие. ОФП.	1	Выполнять прыжок в длину с места	4,7	
<b>64.</b>	Акробатика: кувырок назад в полушпагат, 2 кувырка слитно. ОФП. Равновесие.	1	Выполнять прыжок в длину с места	4,7	
<b>65.</b>	Акробатика: кувырок назад в полушпагат, 2 кувырка слитно -	1	Выполнять прыжок в длину с места	4,7	

	учет..ОФП.Равновесие.				
<b>66.</b>	Акробатика:кувырок назад в полушпагат.ОФП.Равновесие.	1	Выполнять прыжок в длину с места	4,7	
<b>67.</b>	Акробатика:кувырок в полу-наклоне.ОФП.Равновесие.	1	Развитие гибкости	4,7	
<b>68.</b>	Акробатика:кувырок назад в полушпагат.ОФП.Равновесие.	1	Развитие гибкости	4,7	
<b>69.</b>	Акробатические комбинации. Кувырок назад в полушпагат – учет. Упражнения в равновесии.ОФП.	1	Развитие гибкости	4,7	
<b>70.</b>	Упражнения в равновесии-учет.ОФП.	1	Развитие гибкости	4,7	
<b>71.</b>	Акробатические комбинации..ОФП	1	Развитие гибкости	4,7	
<b>72.</b>	Акробатические комбинации..ОФП.	1	Развитие гибкости	4,7	
<b>73.</b>	Акробатические комбинации. ОФП.	1	Развитие гибкости	4,7	
<b>74.</b>	Акробатические комбинации. .ОФП.	1	Развитие гибкости	4,7	
<b>75.</b>	Акробатические комбинации ОФП.	1	Развитие гибкости	4,7	
<b>76.</b>	Акробатические комбинации-учет Лазанье по канату.ОФП.	1	Выполнять зарядку	4,7	
	<b>БАСКЕТБОЛ (2ч)</b>				
<b>77.</b>	Броски с места, в		Прыжок в длину с места	4,7	

	движении.Учебная игра.				
<b>78.</b>	Броски с места, в движении.Учебная игра.	1	Прыжок в длину с места	4,7	
	<b>4четверть ВОЛЕЙБОЛ (3ч)</b>	1	Прыжок в длину с места	4,7	
<b>79.</b>	Меры безопасности на уроках.Передачи в парах.Подача мяча	1	Прыжок в длину с места	4,7	
<b>80.</b>	Передачи в парах.Подача мяча.Игра у сетки.Учебная игра.	1	Прыжок в длину с места	4,7	
<b>81.</b>	Передачи в парах.Подача мяча.Игра у сетки.Учебная игра.	1	Прыжок в длину с места	4,7	
	<b>Легка атлетика (22ч)</b>		Прыжок в длину с места		
<b>82.</b>	Меры безопасности на уроках. Низкий старт. Равномерный бег.	1	Прыжок в длину с места	4,7	
<b>83.</b>	Техника низкого старта Равномерный бег.	1	Прыжок в длину с места	4,7	
<b>84.</b>	Техника низкого старта-учет. Равномерный бег.Лапта.	1	Прыжок в длину с места	4,7	
<b>85.</b>	Техника метания гранаты. Равномерный бег.Лапта.	1	Прыжок в длину с места	4,7	
<b>86.</b>	Техника метания гранаты на дальность. Бег равномерный.	1	Прыжок в длину с места	4,7	
<b>87.</b>	Техника метания гранаты на дальность.Равномерный бег.	1	Выполнять поднимание туловища	4,7	
<b>88.</b>	Техника метания гранаты. Равномерный бег.	1	Выполнять поднимание туловища	4,7	

<b>89.</b>	Бег 2000м.Техника метания гранаты.	1	Выполнять поднимание туловища	4,7	
	Техника спринтерского бега Техника метания гранаты.	1	Выполнять выпрыгивание вверх	4,7	
<b>90.</b>	Техника метания гранаты-учет.Техника спринтерского бега.	1	Выполнять пресс	4,7	
<b>91.</b>	Техника метания гранаты-учет.Техника спринтерского бега.	1	Выполнять пресс	4,7	
<b>92.</b>	Бег 30м.техника спринтерского бега.ОФП	1	Выполнять пресс	4,7	
<b>93.</b>	Техника спринтерского бега.ОФП.	1	Знать тесты	4,7	
<b>94.</b>	Бег 100метров.ОФП	1	Выполнять пресс	4,7	
<b>95.</b>	Бег 100м.Прыжки в длину с разбега	1	Выполнять пресс	4,7	
<b>96.</b>	Прыжки в длину с разбега.ОФП	1	Выполнять зарядку	4,7	
<b>97.</b>	Прыжки в длину с разбега.ОФП	1	Выполнять зарядку	4,7	
<b>98.</b>	Прыжки в длину с разбега.ОФП	1	Выполнять зарядку	4,7	
<b>99.</b>	Прыжки в длину с разбега.ОФП	1	Знать тесты	4,7	
<b>100.</b>	ОФП.Повторный бег. Игра Лапта.	1	Выполнять пресс	4,7	
<b>101.</b>	ОФП.Повторный бег.Лапта.	1	Выполнять пресс	4,7	
<b>102.</b>	ОФП.Повторный бег.Лапта.	1	Выполнять зарядку	4,7	

