


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя**  
**общеобразовательная школа с. Борисовка" Уссурийского городского округа**

**МБОУ СОШ с.Борисовка**


**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**

  
С.Г.Цвелен  
от «30» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора по**  
**УВР МБОУ СОШ с.**  
**Борисовка**

  
С. В. Сергеевич  
от «30» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МБОУ СОШ с.**  
**Борисовка**

  
Ю. Е. Степаненко  
от «30» 08 2023 г.  


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета «Физическая культура»**

**11 класс**

(ID 2430711)

**с. Борисовка 2023**

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание. При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия. В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования: концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины; концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны; концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования; концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств; концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни. В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры. Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его

надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системноструктурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе

содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры: в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Форма контроля	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Тестирование	1	0	1	1
Сдача контрольных нормативов	8	5	6	8
Итого	9	5	7	9

В тематическое планирование внесены часы на проведение промежуточной аттестации учащихся (тестирование, сдача контрольных нормативов). Промежуточная аттестация учащихся проводится в соответствии с Положением о формах, порядке текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся.

Тематическое планирование составлено с учётом Рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного предмета выполняет важнейшие развивающие и оздоровительные функции, являясь неотъемлемой частью общего процесса духовного, эстетического и физического развития нации. Формирует интерес и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, воспитывает активность жизненной позиции, самостоятельность и нравственно-волевые качества личности, а также способствует воспитанию культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности, формирует психологическую устойчивость. Программа физической культуры формирует установки на безопасный, здоровый образ жизни и воспитывает чувство гордости за свою Родину.

В тематическое планирование изменений не внесено.

Срок реализации программы 2023-2024 учебный год.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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

#### ***Личностные результаты***

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной,

общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

*В области познавательной культуры:*

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

*В области нравственной культуры:*

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 100м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

***Метапредметные результаты***

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

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

### ***Предметные результаты***

В соответствии с ФГОС среднего общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

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

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

*В области эстетической культуры:*

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

### *В области физической культуры:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### Содержание учебного предмета

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе
1.2	Спортивные игры	36
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	15
2.2	Кроссовая подготовка	9
2.3	Гимнастика	3
<b>Итого:</b>		<b>102</b>

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга

средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.**

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие 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).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Игра по правилам. *Волейбол.* Игра по правилам. *Футбол.* Игра по правилам.

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки обучающихся 11-х классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре.

#### **Требования к оценке результатов**

##### **Оценочные средства**

- 1) задания с учетом ошибок школьников в стартовых диагностических работах
- 2) задания с учетом новых предметных концепций
- 3) задания с учетом новой оценки качества по модели PISA

#### **Тематическое планирование**

Количество тестирований и сдачи контрольных нормативов учащихся, представленных в таблице согласно учебным четвертям, исходя из требований УМК, авторской программы:

<b>Форма контроля</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
Тестирование	1	0	1	1
Сдача контрольных нормативов	8	5	6	8
Итого	9	5	7	9

№ урока	Перечень разделов и тем	Кол-во часов на изучение	Дата урока по плану			Дата урока по факту		
	<b>1 четверть</b>		11а	11б	11в	11а	11б	11в
	<b>Легкая атлетика.</b>							
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	1						
2	Спринтерский бег. Сдача контрольных нормативов.	1						
3	Спринтерский бег.	1						
4	Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега.	1						
5	Спринтерский бег. Сдача контрольных нормативов. Прыжок в длину с разбега.	1						
6	Прыжок в длину с разбега. Сдача контрольных нормативов. Бег на средние дистанции.	1						
7	Бег на средние дистанции.	1						
8	Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов.	1						
9	Метание гранаты. Бег на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.	1						
10	Метание гранаты.	1						
11	Метание гранаты.	1						
12	Метание гранаты. Сдача контрольных нормативов.	1						
13	Кроссовая подготовка.	1						
14	.Кроссовая подготовка.	1						
15	Кроссовая подготовка.	1						
16	Кроссовая подготовка. Сдача контрольных нормативов.	1						
17	<b>Спортивные игры</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол.	1						
18	Волейбол.	1						
19	Волейбол.	1						
20	Волейбол.	1						
21	Волейбол.	1						
22	Волейбол.	1						
23	Волейбол. Сдача контрольных нормативов.	1						
24	Волейбол.	1						
25	Волейбол. Тестирование.	1						
26	Волейбол.	1						
27	Волейбол.	1						
	<b>2 четверть</b>							
	<b>Гимнастика.</b>							
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1						
29	Акробатические упражнения.	1						
30	Акробатические упражнения.	1						
31	Акробатические упражнения.	1						
32	Акробатические упражнения.	1						

33	Акробатические упражнения.	1							
34	Акробатические упражнения. Сдача контрольных нормативов.	1							
35	Упражнения в равновесии на бревне (д). Висы и упоры на перекладине (м)	1							
36	Упражнения в равновесии на бревне (д). Висы и упоры на перекладине (м)	1							
37	Упражнения в равновесии на бревне (д). Висы и упоры (м)	1							
38	Упражнения в равновесии на бревне (д). Висы и упоры (м)	1							
39	Упражнения в равновесии на бревне (д) Висы и упоры (м) Сдача контрольных нормативов.	1							
40	Висы и упоры на разновысоких брусьях (д) параллельных (м)	1							
41	Висы и упоры на разновысоких брусьях (д) параллельных (м)	1							
42	Висы и упоры на разновысоких брусьях (д) параллельных (м)	1							
43	Висы и упоры на разновысоких брусьях (д) параллельных (м)	1							
44	Висы и упоры на разновысоких брусьях (д) параллельных (м) Сдача контрольных нормативов.	1							
45	Опорный прыжок через коня.	1							
46	Опорный прыжок через коня.	1							
47	Лазание по канату. Сдача контрольных нормативов. Опорный прыжок через коня.	1							
48	Опорный прыжок через коня. Сдача контрольных нормативов.	1							
<b>3 четверть</b>									
<b>Спортивные игры</b>									
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.	1							
50	Волейбол.	1							
51	Волейбол.	1							
52	Волейбол. Сдача контрольных нормативов	1							
53	Волейбол.	1							
54	Волейбол.	1							
55	Волейбол.	1							
56	Волейбол.	1							
57	Волейбол.	1							
58	Волейбол.	1							
59	Волейбол.	1							
60	Волейбол.	1							
61	Волейбол.	1							
62	Волейбол. Сдача контрольных нормативов.	1							
63	Волейбол.	1							
64	Волейбол. Сдача контрольных нормативов.	1							
65	Волейбол.	1							
66	Волейбол.	1							
<b>Баскетбол</b>									

67	Баскетбол.	1						
68	Баскетбол.	1						
69	Баскетбол.	1						
70	Баскетбол.	1						
71	Баскетбол.	1						
72	Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.	1						
73	Баскетбол.	1						
74	Баскетбол.	1						
75	Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.	1						
76	Баскетбол. Сдача контрольных нормативов.	1						
77	Баскетбол.	1						
78	Баскетбол. Тестирование.	1						
<b>4 четверть</b>								
79	<b>Волейбол.</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол.	1						
80	Волейбол.	1						
81	Волейбол.	1						
82	Волейбол.	1						
83	Волейбол.	1						
84	Волейбол.	1						
85	Волейбол. Сдача контрольных нормативов.	1						
86	Волейбол. Сдача контрольных нормативов.	1						
87	Волейбол. Сдача контрольных нормативов.	1						
88	Волейбол. Тестирование	1						
89	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	1						
90	Спринтерский бег. Сдача контрольных нормативов. Прыжок в длину с разбега.	1						
91	Бег на длинные дистанции..	1						
92	.Прыжок в длину с разбега.	1						
93	Прыжок в длину с разбега.	1						
94	Прыжок в длину с разбега. Сдача контрольных нормативов. Бег на длинные дистанции..	1						
95	Бег на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.	1						
96	Метание гранаты 500 гр. 700 гр.	1						
97	Метание гранаты 500 гр. 700 гр. Сдача контрольных нормативов.	1						
98	Кроссовая подготовка.	1						
99	Кроссовая подготовка.	1						
100	Кроссовая подготовка.	1						
101	Кроссовая подготовка.	1						
102	Кроссовая подготовка. Сдача контрольных нормативов.	1						

