

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 2 п.Карымское"**

РАССМОТРЕНО

На заседании  
педагогического совета

Протокол № 1 от «31» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора  
по УВР Иванченко В.В.

УТВЕРЖДЕНО

директор

\_\_\_\_\_  
Шайдулина О.А.  
Приказ № 1 от «01» 09  
2023 г.

**Образовательная программа  
по предмету «Физическая культура»  
для 11 классов  
на 2023 - 2024 учебный год.**

Программа разработана  
учителями физической культуры  
Нестеровой Ниной Валерьевной,  
Рогачёвой Лилией Сергеевной

**п. Карымское 2023 г.**

## **Программа разработана на основе:**

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов для образовательных учреждений: Москва. «Просвещение», 2014 год под редакцией: доктора педагогических наук В.И.Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича.

Рабочая программа для 10-11 классов конкретизирует содержание предметных тем, даёт распределение учебных часов по разделам и последовательностью изучения тем и разделов учебного предмета с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Основной функцией рабочей программы является организационно- планирующая, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа для 10-11 классов по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича..М.: Просвещение – 2014г. Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего образования по физической культуре предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у старших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся средней школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

**Цели программы по физическому воспитанию учащихся 10–11 классов направлены на:**

- укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

**Задачами программы по физическому воспитанию учащихся 10–11 классов является:**

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, самообладания;

Содержание курса по физической культуре состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

#### **Содержание программного материала:**

1. Гимнастика с элементами акробатики.
2. Спортивные игры.
3. Легкая атлетика.

#### **Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями,
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Прыжки через скакалку, сек	1,30	1,00
	Бег 100 м	14,2 с	17, 2с
Сила	Подтягивание туловища из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10 раз	–
	Подтягивание туловища из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	16
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, кол-во раз	50	30
	Прыжок в длину с места, см	215 см	175 см
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км	13,5 мин	
	Кроссовый бег на 1 км	—	4,3 мин

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**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 разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросков) шаги метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 15—25 м; метать теннисный мяч в вертикальную цель с 15—20 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** 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, лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.

**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.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 классов**

Контрольные упражнения	Показатели 10 класс						Показатели 11 класс					
	Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка												
<b>Челночный бег 4x9 м, сек</b>	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8	9,2	9,6	10,1	10,8	10,20	11,00
<b>Бег 30 м, секунд</b>	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
<b>Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек</b>	3,35	4,00	4,30	2,10	2,25	2,60	3,30	3,50	4,20	2,10	2,20	2,50
<b>Бег 100 м, секунд</b>	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
<b>Бег 2000 м, мин</b>	-	-	-	10,20	11,15	12,10	-	-	-	10,0	11,1	12,2
<b>Бег 3000 м, мин</b>	12,40	13,30	14,30	-	-	-	12,20	13,00	14,00	-	-	-
<b>Прыжки в длину с места</b>	220	210	190	185	170	160	230	220	200	185	170	150
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	12	10	7	-	-	-	13	11	8	-	-	-
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре</b>	32	27	22	20	15	10	32	27	22	20	15	10
<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>	14	12	7	22	18	13	15	13	8	24	20	13
<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	52	47	42	40	35	30	55	49	45	42	36	30
<b>Прыжки в высоту с разбега, см</b>	135	125	115	120	115	105	135	130	120	120	115	105
<b>Прыжки в длину с разбега, см</b>	440	400	340	375	330	300	460	420	370	380	340	310
<b>Метание гранаты, м.</b>	32	26	22	18	13	11	38	32	26	23	18	12
<b>Прыжок на скакалке, 30 сек,</b>	70	65	55	80	75	65	70	65	55	80	75	65

**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.

**Учебный предмет «Физическая культура»** тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- ОБЖ - зож, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика – расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность.

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

## Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.

### Техника владения двигательными умениями и навыками:

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### Уровень физической подготовленности учащихся:

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 2 п.Карымское"**

**Календарно-тематическое планирование  
по предмету «Физическая культура»  
для 11 классов  
на 2023 - 2024 учебный год.**

Количество часов по учебному плану в год - 102, в неделю - 3.

Количество часов практической части программы - 102.

## п. Карымское 2023 г.

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре

в 11 классах.

Планирование составлено на основе – Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: Просвещение, 2014 г.

#### 1 четверть лёгкая атлетика (27часов).

№	Название раздела программы	Количество часов	Тема уроков	Виды контроля	Домашнее задание
1, 2	Легкая атлетика	2	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Совершенствование техники спринтерского бега: стартовый разгон, бег по дистанции.	Фронтальный опрос. Корректировка движения.	Прыжки со скакалкой
3		1	Совершенствование: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	Корректировка движения	Прыжки со скакалкой
4, 5		2	Совершенствование техники низкого старта и стартовое ускорение. Подъем туловища из положения лежа – зачет.	Корректировка движения. Фиксирование результата.	Прыжки со скакалкой
6		1	Совершенствование техники эстафетного бега. Бег на результат 30м. Спортивная игра.	Корректировка движения. Фиксирование	Подъем туловища из положения лежа

				результата.	
7		1	Бег на результат 100 м. Спортивная игра.	Фиксирование результата	Подъем туловища из положения лежа
8, 9		2	Совершенствование техники скоростного бега до 200 м. Подтягивание – зачет.	Корректировка движения. Фиксирование результата.	Подъем туловища из положения лежа
10		1	Контрольный урок бег 60м на результат.	Фиксирование результата.	Подъем туловища из положения лежа
11 12		2	Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе до 25мин. Спортивная игра.	Корректировка движения	Приседание на одной ноге
13		1	Переменный бег на отрезках 200-400 м. + 100 м. медленно.	Корректировка движения.	Приседание на одной ноге
14		1	Контрольный урок бег на: 3000м. (мал.)2000 м. (дев.)	Фиксирование результата	Приседание на одной ноге
15 16		2	Совершенствование техники эстафетного бега.	Корректировка .	Прыжки в длину с места
17 18		2	Эстафета. Челночный бег 4x9 мет. – зачет.	Корректировка.	Прыжки в длину с места
19		1	Прыжок в длину с места – зачет. Эстафета.	Фиксирование результата	Прыжки вверх из полуприсяда
20 21		2	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.	Корректировка движения	Прыжки вверх из полуприсяда
22 23		2	Совершенствование техники метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов.	Корректировка движения.	Прыжки вверх из полуприсяда

24		1	Контрольный урок техники метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	Фиксирование результата.	Подтягивание из виса
25 26		2	Совершенствование техники метания гранаты 500-700 г. в цель и на дальность.	Корректировка движения.	
27		1	Контрольный урок техники метания гранаты 500-700 г. в цель и на дальность. Спортивная игра.	Фиксирование результата.	

**2 четверть: гимнастика (21 час).**

28	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	1	Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики. Освоение акробатических упражнений.	Фронтальный опрос	Подтягивание из виса
29		1	Стойка на голове и руках (юноши), равновесие на одной ноге, кувырок вперед (девушки)	Корректировка движений	Прыжки со скакалкой
30 , 31 , 32 .		3	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (юноши), кувырок назад с поворотом «полушпагат» (девушки)	Корректировка движений	Прыжки со скакалкой
33 ,		2	Совершенствование: длинный кувырок через препятствие на	Корректировка движений	Подъем туловища из положения лежа

34			высоте до 90 см.		
35		1	Контрольный урок: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.	Фиксирование результата, страховка.	Подъем туловища из положения лежа
36 , 37		2	Совершенствование акробатических упражнений: стойка на руках(юноши), мост (девушки).	Корректировка движений, страховка	Приседание на одной ноге
38 , 39 , 40 .		3	Совершенствование: кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши), мост (девушки).	Корректировка движений, страховка.	Приседание на одной ноге
41		1	Контрольный урок по акробатике	Фиксирование результата	Приседание на одной ноге
42 , 43		2	Совершенствование упражнений на параллельных брусьях: подъем махом назад и сед ноги врозь, комбинации на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (девушки)	Страховка	Прыжки в длину с места
44 , 45		2	Совершенствование: прыжок ноги врозь через козла в длину, высота 115см.	Страховка	Прыжки в длину с места
46 , 47		2	Совершенствование опорных прыжков, высота 115см.	Страховка	Прыжки в длину с места

48		1	Опорные прыжки - зачет	Фиксирование результата	Прыжки в длину с места
----	--	---	------------------------	-------------------------	------------------------

### 3 четверть: спортивные игры (30 часов).

49	<b>Баскетбол</b>	1	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок.	Фронтальный опрос	Прыжки вверх из полуприсяда
50 51		2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Корректировка движений	Прыжки вверх из полуприсяда
52 53		2	Совершенствование ловли и передачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	Корректировка движений	Прыжки вверх из полуприсяда
54 55 56		3	Совершенствование ловли и передачи мяча. Игра по упрощенным правилам	Корректировка движений	Подъем туловища из положения лежа
57 58 59		3	Совершенствование техники ведения мяча: в низкой, средней и высокой стойке. Игра по упрощенным правилам.	Корректировка движений	Подъем туловища из положения лежа

60		1	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления после ловли в движении. Учебная игра.	Корректировка движений	Подъем туловища из положения лежа
61 62		2	Совершенствование техники бросков мяча: одной рукой от груди. Учебная игра.	Корректировка движений	Прыжки со скакалкой
63 64 65		3	Совершенствование техники бросков мяча: одной рукой от плеча. Учебная игра.	Корректировка движений	Прыжки со скакалкой
66		1	Контрольный урок техники бросков мяча: одной рукой от плеча. Учебная игра	Фиксирование результата	Прыжки со скакалкой
67		1	Совершенствование техники индивидуальной защиты: вырывание и выбивание мяча на месте, перехват мяча. Учебная игра	Корректировка движений	Прыжки в длину с места
68 69 70		3	Совершенствование техники индивидуальной защиты: вырывание и выбивание мяча на месте, перехват мяча. Учебная игра	Корректировка движений	Прыжки в длину с места
71 72		2	Совершенствование тактики игры: действия двух нападающих против одного защитника. Учебная игра	Корректировка движений	Прыжки в длину с места
73 74	<b>Волейбол</b>	2	Совершенствование техники передвижений остановок,	Корректировка движений	Прыжки вверх из полуприсяда

			поворотов и стоек		
75 76		2	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра	Корректировка движений	Прыжки вверх из полуприсяда
77		1	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра	Корректировка движений	Задания из пройденного программного материала.
78		1	Контрольный урок нижняя прямая подача из-за лицевой линии в пределы площадки.	Фиксирование результата	Задания из пройденного программного материала.

#### 4 четверть: легкая атлетика (24 часа).

79, 80	<b>Легкая атлетика</b>	2	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега: бег с низкого старта.	Фронтальный опрос	Прыжки со скакалкой
81		1	Совершенствование техники эстафетного бега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Корректировка техники бега	Прыжки со скакалкой
82		1	Бег на результат 100м	Фиксирование результата	Прыжки со скакалкой
83, 84		2	Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе до 25 мин. Подтягивание из виса.	Корректировка техники бега	Подъем туловища из положения лежа
85,		2	Бег умеренной интенсивности.	Корректировка	Подъем туловища из

86			Бег 60м на результат. Спортивная игра.	техники бега, фиксирование результата	положения лежа
87		1	Переменный бег: 3000м.	Корректировка техники бега	Подъем туловища из положения лежа
88, 89, 90		3	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега (высота 30-40см).	Корректировка техники прыжка	Приседание на одной ноге
91, 92, 93		3	Прыжки с короткого разбега через планку. Прыжок в длину с места – зачет.	Корректировка техники прыжка, фиксирование результата	Приседание на одной ноге
94, 95, 96		3	Совершенствование прыжка через планку способом «перешагивания» с длинного разбега.	Корректировка техники прыжка	Прыжки вверх из полуприсяда.
97		1	Контрольный урок прыжки через планку способом «перешагивания».	Фиксирование результата	Прыжки вверх из полуприсяда.
98, 99, 100		3	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Спортивная игра. Челночный бег 3x10 - зачет	Фиксирование результата	Прыжки вверх из полуприсяда.
101		1	Контрольный урок техники метания малого мяча в цель и на дальность. Спортивная игра.	Фиксирование результата	Прыжки в длину с места
102		1	Подъем туловища из положения лежа - руки за головой за 1мин. Подведение итогов учебного	Фиксирование результата	Подтягивание из вися.

			года.		
--	--	--	-------	--	--