

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Письма Минобрнауки России от 03.03.2016 N 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочих программ учебных предметов».
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
- Приказа Минобрнауки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования».
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
- Положения о рабочей программе по учебному предмету, курсу педагога, работающего по ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО в МОБУ СОШ № 6 от 26 августа 2019 года.
- Основной образовательной программы среднего общего образования МОБУ СОШ № 6.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса общеобразовательной школы составлена на основе ФГОС СООУМК. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы - М : Просвещение, 2020.

Учебник «Физическая культура» под редакцией В.И.Ляха, 10-11 классы, издательство «Просвещение», 2020, рекомендован Министерством просвещения Российской Федерации.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

#### ***Личностные результаты:***

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

***Метапредметные результаты:***

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

***Предметные результаты:***

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### Содержание

№ п/ п	Название раздела	Краткое содержание темы	Творческие и проектные работы
1	Знания о физической культуре	Т. Б. на занятиях. Социокультурные основы. Психолого-педагогические основы. Медико-биологические основы. Закрепление навыков закаливания. Закрепление приёмов саморегуляции. Закрепление приёмов самоконтроля	Значение физической культуры и спорта в жизни человека
<b>Способы двигательной деятельности</b>			
2	Легкая атлетика	Высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; длительный бег. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль.	Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний)
3	Гимнастика с элементами акробатики	Повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах. Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без стенки, с предметами без помощи ног. Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики. Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические.	Современные Олимпийские игры
4	Спортивные	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование ловли и передачи	Основные виды



1	Скоростные	Бег 30м, с	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1		4.8
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой (ю), низкой (д) перекладине, раз	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

### Тематическое планирование 10-11 класс

№	Содержание	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Лёгкая атлетика	15	15
3	Спортивные игры «Баскетбол»	9	9
4	Гимнастика	24	24
5	Спортивные игры «Баскетбол - волейбол»	10	10
6	Спортивные игры «Волейбол»	20	20
7	Лёгкая атлетика (повторение)	11	11
8	Лыжная подготовка	10	10
9	Элементы единоборств	3	3
ИТОГО		102	102

### Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Примечание
	план	факт		
<b>Легкая атлетика</b>				
1			Вводный инструктаж по технике безопасности. Бег до 1000 м. Повторение бега на 30 м, 100 м. Метание гранаты	
2			Метание гранаты	
3			Бег на 30.м, метание гранаты.	
4			Бег на 100 м. Совершенствование бега на 1000 м, метание гранаты.	
5			Совершенствование бега на 1000 м, метание гранаты	

6			Бег на 1000 м. Метание гранаты	
7			Метание гранаты на дальность	
8			Бег на длинную дистанцию: юноши 3000 м, девушки 2000 м.	
9			Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.	
10			Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.	
11			Прыжки в длину с места. Совершенствование прыжков в длину с разбега.	
12			Прыжок в длину с разбега. Повторение челночного бега 4х9 м.	
13			прыжки в длину с разбега	
14			Челночного бега 4х9 м	
15			Зачёт челночного бега 4х9 м.	
<b>Баскетбол</b>				
16			Т.Б. на уроках баскетбола. Стойки и передвижения. Ведение и броски мяча с места.	
17			Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	
18			Закрепление ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	
19			Передачи в парах в движении	
20			Ведение мяча от кольца к кольцу	
21			Штрафной бросок по кольцу	
22			Контроль - штрафной бросок по кольцу	
23			Действия игрока в защите	
24			Учебная игра 5х5, правила соревнований.	
<b>Гимнастика</b>				
25			Вводный инструктаж по технике безопасности НА УРОКАХ ГИНАСТИКИ. Упражнения на бревне, брусках. АКРОБАТИКА.	
26			Совершенствование упр-ий на бревне, брусках, акробатика, прыжки ч/з козла, коня.	
27			Совершенствование упр-ий на бревне, брусках, акробатика, прыжки ч/з козла, коня.	
28			Совершенствование упр-ий на бревне, брусках, акробатика, прыжки ч/з козла, коня.	
29			Прыжки ч/з козла – девушки. Прыжки ч/з коня – юн.	
30			Прыжки ч/з козла. Прыжки ч/з коня – юн.	
31			Совершенствование упр-ий на бревне, брусках, акробатика.	
32			Лазанье по канату	
33			Лазанье по канату	
34			Акробатика (акробатическая связка)	
35			Акробатическая связка	
36			Девушки - упражнение на бревне, юноши-упражнение на брусках.	
37			Поднимание туловища за 30 сек.	
38			Отжимание в упоре лёжа.	
39			юноши – подъём переворотом на перекладине	
40			Юноши – подъём в упор силой на перекладине.	
41			Прыжки ч/з скакалку за 1 минуту.	
42			Полоса препятствий с элементами акробатики.	
43			Полоса препятствий с элементами акробатики.	

44			Зачёт - подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой.	
45			Полоса препятствий с элементами акробатики.	
46			Полоса препятствий с элементами акробатики.	
47			Полоса препятствий с элементами акробатики.	
48			Полоса препятствий с элементами акробатики.	
<b>Лыжная подготовка</b>				
49			Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	
50			Попеременный двухшажный ход	
51			Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1,5-2 км.	
52			Одновременный двухшажный ход	
53			Одновременный двухшажный ход	
54			Спуски и подъемы	
55			Спуски и подъемы	
56			Спуски и торможения.	
57			Спуски и торможения.	
58			Контрольное прохождение дистанции 3 км.	
<b>Волейбол</b>				
59			Т.Б. на уроках по волейболу. Верхний и нижний приём мяча, подача мяча.	
60			Совершенствование верхнего и нижнего приёма мяча, подача мяча.	
61			Совершенствование верхнего и нижнего приёма мяча, подача мяча. Набивание мяча над собой	
62			Закрепление верхнего и нижнего приёма мяча. Набивание мяча над собой	
63			Верхний приём мяча.	
64			Совершенствование нижнего приёма мяча, передача мяча в парах ч/з сетку, подача мяча.	
65			Нижний приём мяча	
66			Совершенствование техники приёма мяча, подача мяча, передачи мяча в парах ч/з сетку. Набивание мяча над собой, блокирование. Приём мяча отражённый от сетки. Нападающий удар.	
67			Передача мяча в парах ч/з сетку	
68			Совершенствование техники приёма мяча, подача мяча, передачи мяча в парах ч/з сетку. Набивание мяча над собой, блокирование. Приём мяча отражённый от сетки. Нападающий удар.	
69			Приём мяча отражённый от сетки.	
70			Нападающий удар	
71			Набивания мяча над собой	
72			Набивания мяча над собой	
73			Блокирование	
74			блокирование	
75			Совершенствование приёма мяча, подача мяча.	
76			Подачи мяча	
77			Подачи мяча ч/з сетку	
78			Учебная игра с соблюдением правил игры.	
<b>Баскетбол</b>				
79			Физическая культура в современном обществе Обучение технике бросков мяча в кольцо.	
80			Обучение бросков баскетбольного мяча на точность	
81			Упражнения на формирование силы.	

82			Продолжить обучение ведения мяча	
83			Обучение технике ловли мяча двумя руками	
84			Обучение технике бросков в опорном положении и в прыжке.	
85			Учить защитным действиям во время игры.	
86			Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.	
87			Равномерный бег 6 мин. СБУ. Учебная игра.	
88			Равномерный бег 6 мин. СБУ. Учебная игра.	
<b>Элементы единоборств</b>				
89			Освоение техники владения и приемами	
90			Развитие координационных способностей	
91			Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
<b>Легкая атлетика</b>				
92			История физической культуры. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег с повышенной скоростью 200м.	
93			Т.Б. на уроках л/а. СБУ. Бег 60 м с низкого старта	
94			Развитие скоростных способностей. Бег 30, 40, 60 м с низкого старта.	
95			Кроссовая подготовка. Бег (15мин). Прыжок в длину с разбега 10-20 шагов. Развитие выносливости. Игра в футбол.	
96			Кроссовая подготовка. Бег (15мин). Прыжок в длину с разбега 10-20 шагов. Развитие выносливости. Игра в футбол.	
97			Развитие скоростно- силовых качеств. СБУ. Прыжок в высоту способом «ножницы».	
98			Развитие скоростно- силовых качеств. СБУ. Прыжок в высоту способом «ножницы». Игра в лапту.	
99			Равномерный бег. Метание мяча 150г с разбега 5-6 шагов. Игра в футбол	
100			Равномерный бег. Метание мяча 150г с разбега 5-6 шагов. Игра в футбол	
101			Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание гранаты с разбега 5-6 шагов (юноши 700гр., девушки 500гр.)	
102			Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание гранаты с разбега 5-6 шагов (юноши 700гр., девушки 500гр.)	

**Календарно-тематическое планирование  
11 класс**

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Примечание
	план	факт		
<b>Легкая атлетика</b>				
1			Вводный инструктаж по технике безопасности. Бег до 1000 м. Повторение бега на 30 м, 100 м. Метание гранаты	
2			Метание гранаты	
3			бег на 30.м, метание гранаты.	

4			бег на 100 м. Совершенствование бега на 1000 м, метание гранаты.	
5			Совершенствование бега на 1000 м, метание гранаты	
6			бег на 1000 м. Метание гранаты	
7			метание гранаты на дальность	
8			Бег на длинную дистанцию: юноши 3000 м, девушки 2000 м.	
9			Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.	
10			Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.	
11			прыжки в длину с места. Совершенствование прыжков в длину с разбега.	
12			Прыжок в длину с разбега. Повторение челночного бега 4х9 м.	
13			прыжки в длину с разбега	
14			Челночного бега 4х9 м	
15			Зачёт челночного бега 4х9 м.	
<b>Баскетбол</b>				
16			Т.Б. на уроках баскетбола. Стойки и передвижения. Ведение и броски мяча с места.	
17			Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	
18			Закрепление ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	
19			Передачи в парах в движении	
20			Ведение мяча от кольца к кольцу	
21			Штрафной бросок по кольцу	
22			Контроль - штрафной бросок по кольцу	
23			Действия игрока в защите	
24			Учебная игра 5х5, правила соревнований.	
<b>Гимнастика</b>				
25			Вводный инструктаж по технике безопасности НА УРОКАХ ГИНАСТИКИ. Упражнения на бревне, брусьях. АКРОБАТИКА.	
26			Совершенствование упр-ий на бревне, брусьях, акробатика, прыжки ч/з козла, коня.	
27			Совершенствование упр-ий на бревне, брусьях, акробатика, прыжки ч/з козла, коня.	
28			Совершенствование упр-ий на бревне, брусьях, акробатика, прыжки ч/з козла, коня.	
29			Прыжки ч/з козла – девушки. Прыжки ч/з коня – юн.	
30			Прыжки ч/з козла. Прыжки ч/з коня – юн.	
31			Совершенствование упр-ий на бревне, брусьях, акробатика.	
32			Лазанье по канату	
33			Лазанье по канату	
34			Акробатика (акробатическая связка)	
35			Акробатическая связка	
36			Девушки - упражнение на бревне, юноши-упражнение на брусьях.	
37			Поднимание туловища за 30 сек.	
38			Отжимание в упоре лёжа.	
39			юноши – подъём переворотом на перекладине. Девушки- упр. На бревне.	
40			юноши – подъём в упор силой на перекладине.	

			Девушки- упр. На бревне.	
41			прыжки ч/з скакалку за 1 минуту.	
42			Полоса препятствий с элементами акробатики.	
43			Полоса препятствий с элементами акробатики.	
44			Зачёт - подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой.	
45			Полоса препятствий с элементами акробатики.	
46			Полоса препятствий с элементами акробатики.	
47			Полоса препятствий с элементами акробатики.	
48			Полоса препятствий с элементами акробатики.	
<b>Лыжная подготовка</b>				
49			Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	
50			Попеременный двухшажный ход	
51			Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1,5-2 км.	
52			Одновременный двухшажный ход	
53			Одновременный двухшажный ход	
54			Спуски и подъемы	
55			Спуски и подъемы	
56			Спуски и торможения.	
57			Спуски и торможения.	
58			Контрольное прохождение дистанции 3 км.	
<b>Волейбол</b>				
59			Т.Б. на уроках по волейболу. Верхний и нижний приём мяча, подача мяча.	
60			Совершенствование верхнего и нижнего приёма мяча, подача мяча.	
61			Совершенствование верхнего и нижнего приёма мяча, подача мяча. Набивание мяча над собой	
62			Закрепление верхнего и нижнего приёма мяча. Набивание мяча над собой	
63			Верхний приём мяча.	
64			Совершенствование нижнего приёма мяча, передача мяча в парах ч/з сетку, подача мяча.	
65			Нижний приём мяча	
66			Совершенствование техники приёма мяча, подача мяча, передачи мяча в парах ч/з сетку. Набивание мяча над собой, блокирование. Приём мяча отражённый от сетки. Нападающий удар.	
67			Передача мяча в парах ч/з сетку	
68			Совершенствование техники приёма мяча, подача мяча, передачи мяча в парах ч/з сетку. Набивание мяча над собой, блокирование. Приём мяча отражённый от сетки. Нападающий удар.	
69			Приём мяча отражённый от сетки.	
70			Нападающий удар	
71			Набивания мяча над собой	
72			Набивания мяча над собой	
73			Блокирование	
74			Блокирование	
75			Совершенствование приёма мяча, подача мяча.	
76			Подачи мяча	
77			Подачи мяча ч/з сетку	
78			Учебная игра с соблюдением правил игры.	
<b>Баскетбол</b>				

79			Физическая культура в современном обществе Обучение технике бросков мяча в кольцо.	
80			Обучение бросков баскетбольного мяча на точность	
81			Упражнения на формирование силы.	
82			Продолжить обучение ведения мяча	
83			Обучение технике ловли мяча двумя руками	
84			Обучение технике бросков в опорном положении и в прыжке.	
85			Учить защитным действиям во время игры.	
86			Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.	
87			Равномерный бег 6 мин. СБУ. Учебная игра.	
88			Равномерный бег 6 мин. СБУ. Учебная игра.	
<b>Элементы единоборств</b>				
89			Освоение техники владения и приемами	
90			Развитие координационных способностей	
91			Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
<b>Легкая атлетика</b>				
92			История физической культуры. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег с повышенной скоростью 200м.	
93			Т.Б. на уроках л/а. СБУ. Бег 60 м с низкого старта	
94			Развитие скоростных способностей. Бег 30, 40, 60 м с низкого старта.	
95			Кроссовая подготовка. Бег (15мин). Прыжок в длину с разбега 10-20 шагов. Развитие выносливости. Игра в футбол.	
96			Кроссовая подготовка. Бег (15мин). Прыжок в длину с разбега 10-20 шагов. Развитие выносливости. Игра в футбол.	
97			Развитие скоростно- силовых качеств. СБУ. Прыжок в высоту способом «ножницы».	
98			Развитие скоростно- силовых качеств. СБУ. Прыжок в высоту способом «ножницы». Игра в лапту.	
99			Равномерный бег. Метание мяча 150г с разбега 5-6 шагов. Игра в футбол	
100			Равномерный бег. Метание мяча 150г с разбега 5-6 шагов. Игра в футбол	
101			Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание гранаты с разбега 5-6 шагов (юноши 700гр., девушки 500гр.)	
102			Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание гранаты с разбега 5-6 шагов (юноши 700гр., девушки 500гр.)	