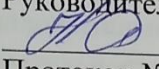


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нырбинская средняя школа им. М. П. Прокопьева»  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

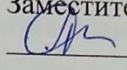
Руководитель МО

 Н. А. Сергеев

Протокол № 1  
от 23.08. 2022 г.

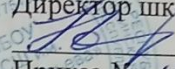
«Согласовано»

Заместитель директора по УР

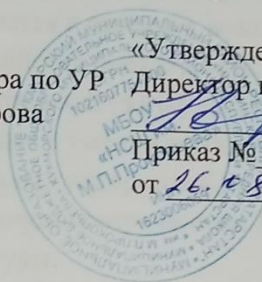
 Е. Н. Петрова

«Утверждено»

Директор школы

 Н. Н. Данилов

Приказ № 48  
от 26.08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре для 11 класса

Составитель: Исаева Алевтина Анатольевна,  
учитель физической культуры

2022 – 2023 учебный год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

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

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

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

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

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

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой

Предметные результаты

Обучающийся 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 выполнять ответные действия в ситуациях 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).

Обучающийся 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 приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять 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;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## Содержание

### Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Календарно-тематическое планирование.

| №  | Изучаемые разделы, темы уроков                                                                                                                                        | Календарные сроки |             | Примечание |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|------------|
|    |                                                                                                                                                                       | Планируемые       | Фактические |            |
|    | Легкая атлетика-(11ч)                                                                                                                                                 |                   |             |            |
| 1  | Низкий и высокий старт. Индивидуальная подготовка и требования безопасности.                                                                                          | 2.09              |             |            |
| 2  | Эстафетный бег. Бег на короткую дистанцию – 100м.                                                                                                                     | 5.09              |             |            |
| 3  | Финиширование. Современные оздоровительные системы физического воспитания.                                                                                            | 7.09              |             |            |
| 4  | Эстафетный бег. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Метание гранаты на дальность. Бег на средние дистанции 600м, 800м.                  | 9.09              |             |            |
| 5  | Бег на длинную дистанцию – 3000м. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.                                                                  | 10.09             |             |            |
| 6  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.                                                                                                          | 12.09             |             |            |
| 7  | Прыжок в высоту способом «перекидной» и «перешагивание» с 13-15 шагов разбега. Повторение техники метания гранаты в вертикальные и горизонтальные цели.               | 14.09             |             |            |
| 8  | Совершенствование техники спортивной ходьбы. Метание гранаты на дальность. Бег на длинную дистанцию – 3000м.                                                          | 16.09             |             |            |
| 9  | Метание гранаты из разных положений в горизонтальную и вертикальную цель.                                                                                             | 19.09             |             |            |
| 10 | Передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.                               | 21.09             |             |            |
| 11 | Повторение техники прохождения полосы препятствий. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом. | 23.09             |             |            |
|    | Спорт игры - , волейбол - (16ч.)                                                                                                                                      |                   |             |            |
| 12 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.                                                                                                                 | 26.09             |             |            |
| 13 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.                                                                                                               | 28.09             |             |            |
| 14 | Прямой нападающий удар. Учебная игра.                                                                                                                                 | 30.09             |             |            |
| 15 | Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.                                                                                                                     | 3.10              |             |            |
| 16 | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.                                                                                                        | 5.10              |             |            |
| 17 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.                                                                                    | 7.10              |             |            |
| 18 | Индивидуальные упражнения выполняемые с пространственной точностью. Индивидуальное и групповое блокирование.                                                          | 10.10             |             |            |
| 19 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий                                                                                                 | 12.10             |             |            |

|    |                                                                          |       |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|
| 20 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий    | 14.10 |  |  |
| 21 | Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Судейство соревнований по волейболу. | 17.10 |  |  |
| 22 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Жестикуляция в волейболе.     | 19.10 |  |  |
| 23 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий    | 21.10 |  |  |
| 24 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий    | 24.10 |  |  |
| 25 | Индивидуальное и групповое блокирование.                                 | 26.10 |  |  |

|    |                                                                                                                                                                      |       |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|
| 26 | Правила соревнований по волейболу. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.                                            | 28.10 |  |  |
| 27 | Учебная игра. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности – гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. | 8.11  |  |  |
|    | Баскетбол - (19ч)                                                                                                                                                    |       |  |  |
| 28 | ТБ. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.                                                                                                                     | 11.11 |  |  |
| 29 | Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Учебная игра                                                                                          | 12.11 |  |  |
| 30 | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.                                                                                    | 15.11 |  |  |
| 31 | Быстрый прорыв (3х1).                                                                                                                                                | 18.11 |  |  |
| 32 | Нападение против зонной защиты (2х1х2). Подготовка к соревновательной деятельности.                                                                                  | 19.11 |  |  |
| 33 | Нападение против зонной защиты (1х3 х 1). Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.                                                             | 22.11 |  |  |
| 34 | Броски мяча одной и двумя руками в прыжке, с близкого и среднего расстояния.                                                                                         | 25.11 |  |  |
| 35 | Броски мяча со средних и дальних дистанций от головы.                                                                                                                | 26.11 |  |  |
| 36 | Учебная игра. Роль физического воспитания в сохранении творческой активности и долголетия.                                                                           | 29.11 |  |  |
| 37 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.                                                                                  | 2.12  |  |  |
| 38 | Нападение против зонной защиты (2 х 3). Сеансы аутотренинга, банные процедуры.                                                                                       | 3.12  |  |  |
| 39 | Нападение против личной защиты. Сеансы релаксации и самомассажа.                                                                                                     | 6.12  |  |  |
| 40 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.                                                                                               | 9.12  |  |  |
| 41 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий .                                                                                              | 10.12 |  |  |
| 42 | Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.                                                                                                                      | 13.12 |  |  |
| 43 | Нападение через центрового.                                                                                                                                          | 16.12 |  |  |
| 44 | Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).                                                                                  | 17.12 |  |  |
| 45 | Сочетание приемов: ведение, бросок. Судейство соревнований по баскетболу.                                                                                            | 20.12 |  |  |
| 46 | Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).                                                                                  | 23.12 |  |  |

|    |                                                                                                                           |       |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|
|    | Судейство соревнований по мини- баскетболу.                                                                               |       |  |  |
|    | Лыжная подготовка - (15ч)                                                                                                 |       |  |  |
| 47 | ТБ. Попеременный двухшажный ход                                                                                           | 24.12 |  |  |
| 48 | Одновременный двухшажный ход.                                                                                             | 27.12 |  |  |
| 49 | Переход с одного хода на другой.                                                                                          | 12.01 |  |  |
| 50 | Переход с одного хода на другой.                                                                                          | 13.01 |  |  |
| 51 | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.                                                                              | 14.01 |  |  |
| 52 | Преодоление контр уклонов.                                                                                                | 17.01 |  |  |
| 53 | Попеременный четырехшажный ход.                                                                                           | 20.01 |  |  |
| 54 | Элементы тактики лыжных ходов.<br>Оздоровительные системы физического воспитания для поддержания репродуктивной функции.  | 21.01 |  |  |
| 55 | Попеременный четырехшажный ход.<br>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.                               | 24.01 |  |  |
| 56 | Основные способы передвижения на лыжах.<br>Преодоление контр уклонов.                                                     | 27.01 |  |  |
| 57 | Основные способы передвижения на лыжах. Спуски и подъемы.                                                                 | 28.01 |  |  |
| 58 | Прохождение дистанции 5км. совершенствуя ранее изученные ходы.                                                            | 31.01 |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 3км совершенствуя технику изученных ходов.                                                          | 3.02  |  |  |
| 60 | Соревнования по лыжным гонкам.                                                                                            | 4.02  |  |  |
| 61 | Прохождение дистанции 5км. совершенствуя технику ранее изученных ходов                                                    | 7.02  |  |  |
|    | Гимнастика с элементами акробатики - (16ч)                                                                                |       |  |  |
| 62 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.                                                  | 7.11  |  |  |
| 63 | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств .                                                                 | 9.11  |  |  |
| 64 | Вис согнувшись, вис прогнувшись.<br>Индивидуальная подготовка и требования безопасности.                                  | 11.11 |  |  |
| 65 | Подъем разгибом в сед ноги врозь. Равновесие на верхней жерди.                                                            |       |  |  |
| 66 | Лазание по канату в два приема на скорость.                                                                               |       |  |  |
| 67 | Техника упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях .                                               | 18.11 |  |  |
| 68 | Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног.                                                               | 21    |  |  |
| 69 | Техника упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях                                                 | 23    |  |  |
| 70 | Техника упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.                                                | 25.11 |  |  |
| 71 | Индивидуально-подобранные композиции из силовых и скоростно-силовых упражнений.                                           | 28.11 |  |  |
| 72 | Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.                                                                     | 30.11 |  |  |
| 73 | Опорный прыжок через коня. Д: Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.                                         | 03.12 |  |  |
| 74 | Стойка на руках. Поворот боком.                                                                                           |       |  |  |
| 75 | Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением избирательного воздействия на основные группы |       |  |  |

|    |                                                                                                                                                                      |       |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|
|    | мышц.                                                                                                                                                                |       |  |  |
| 76 | Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального воздействия на основные группы мышц.                                          | 14.03 |  |  |
| 77 | Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, скоросто-силовых и силовых упражнений.                                                                | 17.03 |  |  |
|    | Плавание – (5ч.)                                                                                                                                                     |       |  |  |
| 78 | Совершенствование техники плавания на боку. Специально- подготовительные и общеразвивающие упражнения на суше.                                                       | 18.04 |  |  |
| 79 | Совершенствование техники плавания: брасс. Элементы водного поло.                                                                                                    | 21.03 |  |  |
| 80 | Совершенствование техники плавания : кроль на груди, кроль на спине.                                                                                                 | 24.03 |  |  |
| 81 | Плавание на груди, на спине, боку с грузом в руке. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.                                                   | 25.03 |  |  |
| 82 | Организация занятий с младшими школьниками. Спасение тонущих.                                                                                                        | 7.04  |  |  |
|    | Мини – футбол - (10ч.)                                                                                                                                               |       |  |  |
| 83 | ТБ. Удары по мячу: по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.                                     | 8.04  |  |  |
| 84 | Удары серединой лба, боковой частью лба, серединой лба в прыжке , головой в прыжке с разбега.                                                                        | 11.04 |  |  |
| 85 | Финты. Судейство соревнований по футболу.                                                                                                                            | 14.04 |  |  |
| 86 | Зонная система защиты. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом.                            | 15.04 |  |  |
| 87 | Резаные удары. Игра головой. Обыгрыш. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.                                                                 | 18.04 |  |  |
| 88 | Смешанная система защиты. Судейство соревнований по мини - футболу.                                                                                                  | 21.04 |  |  |
| 89 | Игра вратаря. Обведение защитников. Правила игры в футбол, мини-футбол. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма и охраны здоровья. | 22.04 |  |  |
| 90 | Технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе.                                                                                                   | 25.04 |  |  |
| 91 | Тактические действия и приемы в избранном виде спорта. Судейство соревнований по футболу.                                                                            | 28.04 |  |  |
| 92 | Технические приемы и командно-тактические действия в футболе. Персональная система защиты.                                                                           | 29.04 |  |  |
|    | Легкая атлетика – (5ч.)                                                                                                                                              |       |  |  |
| 93 | Бег на среднюю дистанцию – 600м(д),800м(ю). Прыжок в высоту способом «перекидной»с 11-13                                                                             | 5.05  |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |  |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|
|     | шагов разбега.                                                                                                                                                                                                                                                         |       |  |  |
| 94  | Бег на короткую дистанцию -100м. Приемы борьбы стоя: бросок рывком за пятку, задняя подножка с захватом ноги снаружи, защита от удара ножом сверху. Переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой , захватом шеи и туловища и с захватом шеи и ближней ноги. | 2.05  |  |  |
| 95  | Кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Повторение техники прохождения полосы препятствий.                                                                                                           | 5.05  |  |  |
| 96  | Итоговая контрольная работа .Тест.                                                                                                                                                                                                                                     | 6.05  |  |  |
| 97  | Работа над ошибками. Правила и организация проведения соревнований по кроссу.                                                                                                                                                                                          | 9.05  |  |  |
|     | Повторение за курс – (5ч.)                                                                                                                                                                                                                                             |       |  |  |
| 98  | Повторение упражнений в метании мяча и гранаты прыжковые и специальные беговые упражнения в легкой атлетике.                                                                                                                                                           | 12.05 |  |  |
| 99  | Повторение основ туристской и прикладной подготовки. Ориентирование на местности.                                                                                                                                                                                      | 13.05 |  |  |
| 100 | Повторение технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.                                                                                                                                                                           | 16.05 |  |  |
| 101 | Повторение гимнастических упражнений и комбинаций в гимнастике Упражнения, ориентированные на развитие гибкости.                                                                                                                                                       | 19.05 |  |  |
| 102 | Повторение технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры в волейбол.                                                                                                                                                                             | 20.05 |  |  |

