

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 с. Доброе

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____/Г.Г.Орёл

Протокол № ____1____

от 30.08.2021г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

_____/Д.Д.Хайретдинова

от 30.08.2021г

«Утверждаю»

И.о.директора МБОУ СОШ № 1
с. Доброе

_____/М.О.Раздобарина

Приказ № 81

от 31.08.2021г

**Рабочая программа
учебного предмета
физическая культура
2021-2022 учебный год**

Учителя физической культуры Анциферов А.В., Курляев В.В.

Класс 10-11

Всего часов в год 102

Всего часов в неделю 3

2021г.

I. Планируемые результаты

Планируемый уровень подготовки обучающихся на конец учебного года, в результате освоения содержания рабочей программы, должен соответствовать требованиям, установленным федеральными государственными образовательными стандартами, образовательной программой образовательного учреждения

Учащиеся должны знать:

Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания и кровообращения, центральную нервную систему и т. п.; основные приемы самоконтроля; здоровый образ жизни; правила самостоятельной тренировки; дневник самоконтроля; правила и назначение спортивных соревнований.

Учащиеся должны уметь:

В циклических и ациклических видах: с максимальной скоростью пробегать 60 м; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 6-9 шагов разбега, с соблюдением ритма; метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цели с 18м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла, коня, последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести

гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из 4 элементов.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать среднему уровню показателей развития основных физических способностей.

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

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

II. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. БАЗОВАЯ ЧАСТЬ – 80 часов

1.1 Основы знаний – 8 часов.

Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта и туризма. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми, лыжной подготовкой; правила соревнований изучаемых видов спорта. Значение физических упражнений для сохранения

здоровья. Физическая культура в семье. Утомление и переутомление. Их признаки и предупреждение.

1.2 Лёгкая атлетика – 20 часов.

Высокий и низкий старт; стартовый разгон – совершенствование.

Эстафетный бег.

Бег - 100м, 2000м, 3000м.

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Метание гранаты на дальность с разбега.

Метание гранаты в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 18-20м.

Развитие двигательных качеств.

Перечень контрольных заданий:

- учёт бега на скорость;
- учёт бега на выносливость;
- учёт техники прыжка в длину и в высоту;
- учёт техники метания;
- учёт точности и дальности метания;

1.3 Баскетбол – 14 часов.

Комбинации из основных элементов техники передвижения.

Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.

Варианты ведения и бросков мяча.

Действия против игрока с мячом и без него: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.

Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.

Учебная игра в баскетбол по правилам.

Перечень контрольных заданий:

- учёт техники игры в баскетбол;
- учёт знаний правил игры в баскетбол;

- учёт техники броска;
- учёт знаний и применения тактических действий.

1.3 Гимнастика – 18 часов.

Техника безопасности во время занятий гимнастикой.

Строевые упражнения. Пройденный материал в предыдущих классах.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них.

Комбинация упражнений на перекладине из ранее изученных элементов.

Комбинация упражнений на брусьях.

Комбинация упражнений на брусьях разной высоты.

Комбинация упражнений на бревне из ранее изученного материала.

Прыжок «ноги врозь» через коня в длину высота 115-125см.

Прыжок «углом» через коня высота 110 см.

Акробатика из ранее изученных элементов.

Танцевальные шаги.

Лазанье по канату.

Ритмическая гимнастика.

Перечень контрольных заданий:

- учёт комбинации по акробатике;
- учёт комбинации на перекладине, брусьях и брусьях р/в;
- учёт комбинации на «бревне»;
- учёт выполнения опорного прыжка;
- учёт физической подготовленности.

1. 5 Лыжная подготовка – 18 часов.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Техника лыжных ходов.

Техника преодоления подъёмов и спусков на лыжах.

Техника лыжных гонок.

Лыжные походы 5-10 км

Сдача зачетов и учебных нормативов.

1.6 Футбол – 4 часа.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты ударов по мячу ногой и головой.

Варианты остановок мяча ногой, грудью.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Действия против игрока без мяча и с мячом.

Тактические действия.

Игра по правилам на площадках различных размеров.

Перечень контрольных заданий:

- учёт правил и техники игры в футбол.

2. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ – 22 часа.

2.1 Волейбол – 14 часов.

Техника безопасности во время игры в волейбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты техники приёма и передачи мяча.

Варианты подач мяча.

Варианты нападающего удара через сетку.

Варианты блокирования нападающих ударов.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра в волейбол по правилам.

Перечень контрольных заданий:

- учёт техники приема и передачи мяча;
- учёт техники нападающего удара;
- учёт техники подачи мяча;
- учёт техники блокирования.

2.2 Ручной мяч - 4 часа (учебно-тренировочная игра).

2.3 Футбол - 4 часа (учебно-тренировочная игра).

2.4 Плавание - 4 часа.

Основы знаний. Биомеханические особенности и техники плавания.

Правила плавания в открытом водоеме.

Доврачебная помощь пострадавшему.

Практика: плавание изученными спортивными способами.

Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и переменном темпе до 600 метров.

Повторное проплывание отрезков 25-100 м. по 2-6 раз.

Специально - подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.

Элементы игры в водное поло (юноши), элементы синхронного плавания (девушки).

Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС.

№ урока	Содержание учебного материала	Виды, формы контроля	Кол-во часов	Дата по плану	Дата проведения
	І. -ЧЕТВЕРТЬ Д/З – комплекс№1 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА				
1	ТБ во время занятий физической культурой. Основы знаний по разделу Л/а Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	текущий	1		
2	Низкий старт и стартовый разгон(3*40м.);	текущий	1		
3	Низкий старт и стартовый разгон, техника бега по дистанции (<i>до 30 м.</i>)	текущий	1		
4	Развитие скоростных способностей, техники старта и бега по дистанции(<i>до 60 м.</i>)	текущий	1		
5	Техника старта, бег по дистанции; 100м- на результат	учёт	1		
6	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»; эстафетный бег(передача эстафеты)	текущий	1		
7	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»; эстафетный бег(передача эстафеты)	текущий	1		
8	Прыжки в длину с разбега(13-15ш.) Техника передачи эстафетной палочки	учёт	1		
9	Метание мяча с 4-5 метательных шагов на дальность; метание в цель; игра в «Лапту»	текущий	1		
10	Метание мяча с 4-5 метательных шагов на дальность; метание в цель; игра в «Лапту»	текущий	1		
11	Бег 2000(Д) и 3000(М)на результат	учёт	1		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ Баскетбол				
12	Техника безопасности во время занятий спортивными играми; Стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка в прыжке и в двух шагах	текущий	1		

13	Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника	текущий	1		
14	Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления,	текущий	1		
15	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; броски с сопротивлением защитника;	текущий	1		
16	Бросок после ловли и после ведения	текущий	1		
17	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание;	текущий	1		
18	Варианты передач мяч без сопротивления и с сопротивлением защитника;	текущий	1		
19	Бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.	текущий	1		
20	Броски со штрафной линии; Тактическая подготовка. Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча.	текущий	1		
21	Индивидуальные действия в нападении: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение.	текущий	1		
22	Индивидуальные действия в защите: противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка.	текущий	1		
23	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	текущий	1		
24	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	учёт	1		
	II- ЧЕТВЕРТЬ Д\3-комплекс№2 ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ				
25	Основы знаний по разделу гимнастика. ТБ во время занятий гимнастикой	текущий	1		
26	Акробатика (комбинация из 5 элементов у м. и д.)	текущий	1		

27	Акробатика (комбинация из 5 элементов у м. и д.)	текущий	1		
28	Акробатика (комбинация из 5 элементов у м. и д.)	текущий	1		
29	Акробатическая комбинация (мальч. и дев.)	учёт	1		
30	Переключатель (М) комбинация из 5 элем. Брусья Р/В (Д) комбинация из 5 элементов	текущий	1		
31	Переключатель (М) комбинация из 5 элем. Брусья Р/В (Д) комбинация из 5 элементов	текущий	1		
32	Переключатель (М) комбинация из 5 элем. Брусья Р/В (Д) комбинация из 5 элементов	текущий	1		
33	Висы и упоры (переключатель, брусья р/в)	учёт	1		
34	Брусья (М) комбинация из 5 элем. Упражнения в равновесии (на бревне) девочки 5 элементов	текущий	1		
35	Брусья (М) комбинация из 5 элем. Упражнения в равновесии (на бревне) девочки 5 элементов	текущий	1		
36	Брусья (М) комбинация из 5 элем. Упражнения в равновесии (на бревне) девочки 5 элементов	текущий	1		
37	Комбинация из изученных элементов на брусьях Комбинация из изученных элементов на гимнастическом бревне	учёт	1		
38	Опорный прыжок: конь в длину ноги врозь (М); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (Д); Лазанье по канату на скорость, по двум канатам без помощи ног(М);	текущий	1		
39	Опорный прыжок: конь в длину ноги врозь (М); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (Д); Лазанье по канату на скорость, по двум канатам без помощи ног(М);	текущий	1		
40	Опорный прыжок: конь в длину ноги врозь (М); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (Д); Лазанье по канату на скорость, по двум канатам без помощи ног(М);	текущий	1		
41	Опорный прыжок: конь в длину ноги врозь (М); прыжок углом с	текущий	1		

	разбега под углом к снаряду (Д); Лазанье по канату на скорость, по двум канатам без помощи ног(М);				
42	Лазанье по канату Опорный прыжок	учёт	1		
43	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	текущий	1		
44	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	текущий	1		
45	Плавание. Специально - подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.	текущий	1		
46	Плавание. Специально - подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.	текущий	1		
47	Плавание. Специально - подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.	текущий	1		
48	Основы знаний: Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека	текущий	1		
	III- ЧЕТВЕРТЬ Д\З-комплекс№3 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА				
49	Основы знаний: «История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры». ТБ во время занятий лыжной подготовкой.	текущий	1		
50	Техника перехода с одного хода на другой в зависимости от рельефа. Бег 3 км.	текущий	1		
51	Элементы тактики бега на лыжах. Бег 4 км.	текущий	1		
52	Совершенствование лыжных ходов. Бег 4 км.	текущий	1		
53	Совершенствование лыжных ходов. Бег 4 км.	учёт	1		

54	Техника конькового хода К-2. Бег 4,5 км.	текущий	1		
55	Техника конькового хода К-2. Бег 4,5 км.	текущий	1		
56	Техника конькового хода К-1. Бег 5 км.	текущий	1		
57	Техника конькового хода К-1. Бег 5 км.	текущий	1		
58	Спуски, подъемы, повороты, торможения. Бег 5 км.	текущий	1		
59	Спуски, подъемы, повороты, торможения. Бег 5 км.	текущий	1		
60	Учет: бег 3 км и 5 км на время.	учёт	1		
61	Марш-бросок по пересеченной местности до 5 км.	текущий	1		
62	Марш-бросок по пересеченной местности до 5 км.	текущий	1		
	ВОЛЕЙБОЛ				
63	ТБ на уроках волейбола. Стойка, перемещение, верхняя передача мяча. Игра.	текущий	1		
64	Техника передачи мяча над собой и во встречных колоннах. Игра.	текущий	1		
65	Техника приема мяча, подача мяча в прыжке. Игра.	текущий	1		
66	Техника отбивания мяча у сетки. Игра.	текущий	1		
67	Техника блокирования мяча. Игра.	текущий	1		
68	Техника нападающего удара. Игра.	текущий	1		
69	Тактические действия в защите. Игра.	текущий	1		
70	Тактические действия в нападении. Игра.	текущий	1		
71	Учебная игра в волейбол.	учёт	1		
	Прыжок в высоту				
72	ТБ в прыжках в высоту. Техника приземления. Игра.	текущий	1		
73	Техника разбега в прыжках в высоту. Игра.	текущий	1		
74	Техника отталкивания в прыжках в высоту. Игра.	текущий	1		
75	Техника перехода через планку. Игра.	текущий	1		

76	Учет: прыжки в высоту с разбега.	учёт	1		
77	Учебная игра в волейбол.	текущий	1		
78	Учебная игра в волейбол.	текущий	1		
	IV- ЧЕТВЕРТЬ <i>Д\З-комплекс№4</i> Мини-футбол				
79	ТБ на уроках футбола. Игра мини-футбол.	текущий	1		
80	Ведение, передача и остановка мяча. Игра мини-футбол.	текущий	1		
81	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра.	текущий	1		
82	Техника удара по катящемуся мячу. Игра мини-футбол.	текущий	1		
83	Техника удара мяча головой. Игра мини-футбол.	текущий	1		
84	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра.	текущий	1		
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА				
85	ТБ на уроках легкой атлетики. Техника низкого и высокого старта. Игра.	текущий	1		
86	Учет: бег 100 м. Игра мини-футбол.	учёт	1		
87	Техника прыжков в длину с разбега. Игра.	текущий	1		
88	Прыжки в длину с разбега. Игра.	текущий	1		
89	Учет: прыжки в длину с разбега. Игра.	учёт	1		
90	Техника метания гранаты в цель. Игра.	текущий	1		
91	Техника метания гранаты на дальность. Игра.	текущий	1		
92	Учет: метание гранаты на дальность. Игра.	учёт	1		
93	Развитие выносливости. Игра.	текущий	1		
94	Учет: бег 500м и 1000м. Игра.	учёт	1		
95	Тестирование: бег 30м, наклоны вперед. Игра.	учёт	1		
96	Тестирование: ч/б 3x10 м, прыжок в длину с места. Игра.	учёт	1		
97	Тестирование: 6-ти минутный бег, подтягивание. Игра.	учёт	1		
98	Подведение итогов тестирования. Игра.	текущий	1		
99	Учебная игра по выбору.	текущий	1		
100	Учебная игра по выбору.	текущий	1		

101	Учебная игра по выбору.	текущий	1		
102	подведение итогов учебного года. Задание на лето.	текущий	1		

№ урока	Содержание учебного материала	Виды, формы контроля	Кол-во часов	Дата по плану	Дата проведения
	І. -ЧЕТВЕРТЬ Д/З – комплекс№1 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА				
1	Основы знаний: законодательство РФ в области физкультуры и спорта. ТБ на уроках физкультуры.	текущий	1		
2	ОРУ. Тестирование: бег 30м., наклоны вперед. Игра.	текущий	1		
3	Техника низкого старта. Тестирование: прыжок в длину с места, ч/б 3x10м. Игра.	текущий	1		
4	Развитие быстроты. Тестирование: 6-ти минутный бег, подтягивание. Игра.	текущий	1		
5	Учет: бег 100м. Техника приземления в прыжках в длину с разбега. Игра.	учёт	1		
6	Техника разбега и подготовка к отталкиванию в прыжках в длину с разбега. Игра.	текущий	1		
7	Техника отталкивания и полета в прыжках в длину с разбега. Игра.	текущий	1		
8	Учет: прыжки в длину с разбега. Игра.	учёт	1		
9	Техника финального усилия при метании гранаты. Развитие выносливости. Игра.	текущий	1		
10	Техника разбега и подготовка к финальному усилию при метании гранаты. Бег на выносливость. Игра.	текущий	1		
11	Учет: метание гранаты на дальность. Игра.	учёт	1		
12	Учет: бег 500м и 1000м. Игра.	текущий	1		
13	Учебная игра по выбору.	текущий	1		
14	Учебная игра по выбору.	текущий	1		
	БАСКЕТБОЛ				
15	ТБ на уроках баскетбола. Перемещения, остановки, перевероты. Игра.	текущий	1		
16	Варианты техники ловли и передачи мяча в игре баскетбол. Игра.	текущий	1		

17	Варианты техники ведения мяча. Игра.	текущий	1		
18	Варианты техники бросков мяча. Игра.	текущий	1		
19	Варианты техники вырывания, выбивания, перехвата и накрывания мяча. Игра.	текущий	1		
20	Индивидуальные тактические действия. Игра.	текущий	1		
21	Групповые тактические действия. Игра.	текущий	1		
22	Командные тактические действия. Игра.	текущий	1		
23	Учет: техника игры в баскетбол. Игра.	текущий	1		
24	Учебная игра в баскетбол.	учёт	1		
	II- ЧЕТВЕРТЬ Д\З-комплекс№2 ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ				
25	ТБ на уроках гимнастики. Национальные виды спорта. Строевые упражнения: повороты в движении. Акробатика.	текущий	1		
26	Акробатика: длинный кувырок, кувырок назад в стойке на руках. Стойка на лопатках. 2 "колеса" слитно.	текущий	1		
27	Акробатика: стойка на руках с помощью. "Мост", равновесие, стойка на лопатках.	текущий	1		
28	Акробатика: кувырок вперед из стойки на руках. Сед углом, прыжок с поворотом 360 град.	текущий	1		
29	Акробатическая комбинация упражнений. Игра.	учёт	1		
30	Учет: акробатические комбинации. Игра.	текущий	1		
31	Опорный прыжок: ноги врозь конь 125см., углом с косого разбега. Игра.	текущий	1		
32	Опорный прыжок, лазание по канату без помощи ног на скорость. Игра.	текущий	1		
33	Опорный прыжок, лазание по 2 –м канатам без помощи ног. Игра.	учёт	1		
34	Учет: опорный прыжок. Лазание по канату. Игра.	текущий	1		
35	Учет: лазание по канату. Игра.	текущий	1		
36	Брусья: подъем разгибом, сед ноги врозь. Бревно: ходьба, равновесие.	текущий	1		

	Игра.				
37	Брусья: сед углом, стойка на плечах, кувырок вперед. Бревно: комбинация упражнений. Игра.	учёт	1		
38	Брусья: комбинация упражнений. Бревно: комбинация упражнений. Игра.	текущий	1		
39	Учет: бревно и брусья - комбинации упражнений. Игра.	текущий	1		
40	Перекладина: подъем переворотом. Худ.гимнастика. Игра.	текущий	1		
41	Перекладина: подъем силой. Худ.гимнастика. Игра.	текущий	1		
42	Перекладина: комбинация упражнений. Худ.гимнастика. Игра.	учёт	1		
43	Учет: комбинация на перекладине. Худ.гимнастика. Игра.	текущий	1		
44	Учет: худ.гимнастика. Игра.	текущий	1		
45	Учебная игра по выбору.	текущий	1		
46	Учебная игра по выбору.	текущий	1		
47	Учебная игра по выбору.	текущий	1		
48	Учебная игра по выбору.	текущий	1		
	III- ЧЕТВЕРТЬ Д\З-комплекс №3 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА				
49	ТБ на лыжной подготовке. Подбор инвентаря. Строевые упражнения.	текущий	1		
50	Техника перехода с одного хода на другой в зависимости от рельефа. Бег 3км.	текущий	1		
51	Элементы тактики бега на лыжах. Бег 4км.	текущий	1		
52	Совершенствование лыжных ходов. Бег 4км.	текущий	1		
53	Совершенствование лыжных ходов. Бег 4км.	учёт	1		
54	Техника конькового хода К-2. Бег 4,5км.	текущий	1		
55	Техника конькового хода К-2. Бег 4,5км.	текущий	1		
56	Техника конькового хода К-1. Бег 5км.	текущий	1		
57	Техника конькового хода К-1. Бег 5км.	текущий	1		
58	Спуски, подъемы, повороты, торможения. Бег 5км.	текущий	1		
59	Спуски, подъемы, повороты, торможения. Бег 5км.	текущий	1		

60	Учет: бег 3км и 5км на время.	учёт	1		
61	Марш-бросок по пересеченной местности до 5км.	текущий	1		
62	Марш-бросок по пересеченной местности до 5км.	текущий	1		
63	ТБ на уроках волейбола. Стойка, перемещение, верхняя передача мяча. Игра.	текущий	1		
64	Техника передачи мяча над собой и во встречных колоннах. Игра.	текущий	1		
65	Техника приема мяча, подача мяча в прыжке. Игра.	текущий	1		
66	Техника отбивания мяча у сетки. Игра.	текущий	1		
67	Техника блокирования мяча. Игра.	текущий	1		
68	Техника нападающего удара. Игра.	текущий	1		
69	Тактические действия в защите. Игра.	текущий	1		
70	Тактические действия в нападении. Игра.	текущий	1		
71	Учебная игра в волейбол.	учёт	1		
	Прыжок в высоту				
72	ТБ в прыжках в высоту. Техника приземления. Игра.	текущий	1		
73	Техника разбега в прыжках в высоту. Игра.	текущий	1		
74	Техника отталкивания в прыжках в высоту. Игра.	текущий	1		
75	Техника перехода через планку. Игра.	текущий	1		
76	Учет: прыжки в высоту с разбега.	учёт	1		
77	Учебная игра в волейбол.	текущий	1		
78	Учебная игра в волейбол.	текущий	1		
	IV- ЧЕТВЕРТЬ <i>Д\3-комплекс№4</i> Мини-футбол				
79	ТБ на уроках футбола. Игра мини-футбол.	текущий	1		
80	Ведение, передача и остановка мяча. Игра мини-футбол.	текущий	1		
81	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра.	текущий	1		
82	Техника удара по катящемуся мячу. Игра мини-футбол.	текущий	1		
83	Техника удара мяча головой. Игра мини-футбол.	текущий	1		
84	Техника вбрасывания мяча из-за	текущий	1		

	боковой линии. Игра.				
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА				
85	ТБ на уроках легкой атлетики. Техника низкого и высокого старта. Игра.	текущий	1		
86	Учет: бег 100 м. Игра мини-футбол.	учёт	1		
87	Техника прыжков в длину с разбега. Игра.	текущий	1		
88	Прыжки в длину с разбега. Игра.	текущий	1		
89	Учет: прыжки в длину с разбега. Игра.	учёт	1		
90	Техника метания гранаты в цель. Игра.	текущий	1		
91	Техника метания гранаты на дальность. Игра.	текущий	1		
92	Учет: метание гранаты на дальность. Игра.	учёт	1		
93	Развитие выносливости. Игра.	текущий	1		
94	Учет: бег 500м и 1000м. Игра.	учёт	1		
95	Тестирование: бег 30м, наклоны вперед. Игра.	учёт	1		
96	Тестирование: ч/б 3x10 м, прыжок в длину с места. Игра.	учёт	1		
97	Тестирование: 6-ти минутный бег, подтягивание. Игра.	учёт	1		
98	Подведение итогов тестирования. Игра.	текущий	1		
99	Учебная игра по выбору.	текущий	1		
100	Учебная игра по выбору.	текущий	1		
101	Учебная игра по выбору.	текущий	1		
102	подведение итогов учебного года. Задание на лето.	текущий	1		