

Муниципальное общеобразовательное учреждение
гимназия № 8 им. Л.М. Марасиновой

РАССМОТРЕНО

Зав.кафедры физической культуры:

Морозова Н.В.

Протокол № 4 от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР: Курочкина С.Н.

Протокол № 4 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор гимназии №8: Игнатьева И.А.

Приказ №158-бот «30» августа 2023 г.

Рабочая программа
предмета
«Физическая культура»
11 класс
на 2023 – 2024 учебный год

г. Рыбинск, 2023

Планируемые результаты

1.Физическая культура и здоровый образ жизни

11 класс

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;

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*

2.Физкультурно-оздоровительная деятельность

Выпускник на базовом уровне научится:

- 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;

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

3.Физическое совершенствование

Выпускник на базовом уровне научится:

- 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:

- *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 программы.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.Физическая культура и здоровый образ жизни

11 класс

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности (сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры).
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.
Формы организации занятий физической культурой.
Современное состояние физической культуры и спорта в России.
Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

2.Физкультурно-оздоровительная деятельность

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.

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

Пояснения к программе

	Комплексы упражнений для юношей и Комплексы корригирующей гимнастики для девушек
	ЙОГА и «Лечебная гимнастика по Пилатесу»
	АЭРОБИКА
(У)	учет техники выполнения ...

Информация о внесении изменений в программу.

Ввиду отсутствия необходимых условий для занятий, рабочая программа не предусматривает практическое изучение плавательных упражнений. Необходимые занятия по разделу «Плавание» учащиеся получают в виде теоретических сведений и общеразвивающих упражнений параллельно с разделом «Лёгкая атлетика» в 3 триместре.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе (Гусева П., Евсеева С., Кузичкина В., Маравская А.), занимаются совместно с основной группой и сдают установленные контрольные нормативы в соответствии с учебной программой, исключая те контрольные упражнения, которые запрещены в связи со спецификой заболевания. Учащиеся спец. мед. группы «А» (Цветков Игорь) занимаются в отдельной группе занятия понедельник, среда, с учителем Придзимирской О.С.. Учащиеся спец. мед. группы «Б» (Пешеходова Кристина) занимаются ЛФК в поликлинике гор. больницы № 2.

После перенесенного заболевания, освобожденные от занятий физической культуры учащиеся, должны присутствовать на уроках. В процессе они могут помогать учителю в организации и проведении занятия. Аттестация учащихся проводится в форме тестирования по разделам программы, защиты рефератов, создания буклетов и презентаций, а также устных ответов по теме здоровьесбережения.

№ п/п	Разделы программы Темы, входящие в разделы. (кол-во час)	Элементы содержания/ основные понятия	Планируемые результаты обучения		Формы диагностики и контроля
			Предметные умения	Метапредметные УУД	
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни В процессе уроков	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Формы организации занятий физической культурой. Современное состояние физической культуры и спорта в России. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта,</i>	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; Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:	Личностные результаты • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	

		туризма, охраны здоровья.	<p>– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования</p>	<p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	
2.	Физкультурно-оздоровитель	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и	<p>Выпускник на базовом уровне научится:</p> <p>– характеризовать</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей 	

	<p>ная деятельность В процессе уроков</p>	<p>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.</p>	<p>индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p>- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i> 	<p>этнической и национальной принадлежности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; 	
--	--	--	---	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	
3.	Физическое совершенствование 102 часа	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; <i>техническая и</i>	Выпускник на базовом уровне научится: <ul style="list-style-type: none"> – 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 	Личностные результаты <ul style="list-style-type: none"> • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания 	

		<p><i>тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;</i> <i>прикладное плавание.</i></p>	<p>направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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). <p>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i> – <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i> – <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i> 	<p>чувствам других людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; 	
--	--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	
--	--	--	--	---	--

	Разделы программы	Количество часов
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	В процессе проведения уроков
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков и домашних заданий
3.	Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики. Лёгкая атлетика. Лыжные гонки. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) Спортивное единоборство Прикладно - ориентированная подготовка.	9 10 9 20 6 14
Общее количество часов:		68

Поурочное планирование 11 КЛАСС

№	Тема урока	Ресурсы урока	Оценочные материалы	Домашнее задание
1	Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности. Техника высокого старта и стартового разгона. Бег на 30м, 100м.	Стр.104-105		Тренировать бег с ускорением
2	<i>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.</i> Упражнения для совершенствования техники спринтерского бега.			Подготовиться к бегу на 100 м
3	Бег на 100м на результат (тест) Метания различных снарядов на дальность с разбега.	Стр.112-113		Повторить теоретические сведения.
4	<i>Основы методики и организации и проведения индивидуальных занятий.</i> Совершенствование техники длительного бега: 20 мин - юноши, 15 мин - девушки. Метание в горизонтальные и вертикальные цели.	Стр.107-108		Повторить теоретические сведения.
5	Длительный бег: 25мин - юноши, 20мин - девушки. Упражнения для совершенствования метания.			Подготовиться к сдаче зачёта по метанию гранаты.
6	Метание гранаты на результат (зачёт) Бег на 1000м без учета времени.			
7	<i>Контроль и оценка эффективности занятий.</i> Бег по пересечённой местности (кросс) с преодолением естественных препятствий.			Подготовиться к бегу на 1000м
8	Бег на 1000м на результат (тест)			
9	Волейбол. Правила техники безопасности. Совершенствование техники приёма и передач мяча.	Стр.72-73		Повторить теоретические сведения.
10	<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.</i> Совершенствование техники подачи мяча. Упражнения для развития быстроты.	Стр.74-76		Повторить теоретические сведения.

11	Совершенствование техники нападающего удара. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Стр.76-78		Повторить теоретические сведения.
12	Совершенствование техники защитных действий. Упражнения для развития силовой выносливости.	Стр.78-80		Повторить теоретические сведения.
13	<i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.</i> Совершенствование тактики игры. Упражнения для развития скоростной выносливости.	Стр.80-81		Составить полосу препятствий.
14	Полоса препятствий для развития физических качеств.	Стр.82		Повторить правила игры в волейбол.
15	<i>Правила организации и проведения соревнований.</i> Учебная игра с соблюдением основных правил.			
16	<i>Обеспечение безопасности, судейство соревнований по волейболу.</i> Совершенствование элементов волейбола в учебной игре.			
17	Элементы единоборств. Правила техники безопасности. Приёмы самостраховки при падении на спину. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.	Стр.128-129 Стр.135-136		Повторить теоретические сведения.
18	<i>Формы организации занятий физической культурой.</i> Приёмы борьбы лёжа. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Стр.136-137		Повторить теоретические сведения.
19	Приёмы борьбы стоя. Упражнения для развития координационных способностей.	Стр.137-139		Повторить теоретические сведения.
20	<i>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</i> Учебная схватка.	Стр.139		Составить полосу препятствий.
21	Полоса препятствий для развития физических качеств.			
22	<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i> Совершенствование элементов единоборств в учебной схватке.			
23	Гимнастика с основами акробатики. Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений.	Стр.91-92		

24	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. <hr/> ОРУ с обручами. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Упор присев на одной ноге.	Стр.99-102		Тренировать поднимание туловища
25	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. <hr/> ОРУ с обручами. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Упор присев на одной ноге			Повторить теоретические сведения.
26	ОРУ с гантелями (до 8 кг). Учёт - длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см ОРУ со скакалками Учёт - длинный кувырок, стойка на лопатках.	Стр.91-92		
27	Освоение и совершенствование висов и упоров. Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Стр.93-98		Повторить теоретические сведения.
28	Учёт техники выполнения комбинации из освоенных акробатических элементов. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	Стр.102		Повторить теоретические сведения.
29	<i>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни.</i> Освоение и совершенствование опорных прыжков. Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	Стр.98 Стр.103		Тренировать прыжки на скакалке.
30	Учёт техники выполнения комбинации из освоенных висов и упоров.	Стр.93-98		Повторить теоретические сведения.
31	Учёт техники выполнения опорного прыжка. Упражнения для развития координационных способностей.	Стр.103		Тренировать прыжки на скакалке.
32	<i>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</i> Гимнастическая полоса препятствий для развития физических качеств.			Тренировать поднимание туловища.

33	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Учёт - прыжки через короткую скакалку. Отжимание и подтягивание.			Составить комплекс гимнастики при умственной деятельности.
34	Учёт– отжимания и подтягивания (мальчики), пресс и подтягивания (девочки) Спортивная игра.			Составить комплекс упражнений адаптивной физической культуры.
35	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности. Первая помощь при обморожениях. Правила нанесения лыжных мазей и парафинов, обработка скользящей поверхности лыж.	Стр.116		Составить комплекс упражнений для глаз
36	<i>Оздоровительная ходьба и бег.</i> Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Стр.124		Повторить теоретические сведения.
37	Правила прокладывания лыжни. Передвижения по трассе с небольшим уклоном.			Повторить теоретические сведения.
38	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, обгон, финиширование.			
39	Преодоление бугров и впадин при спуске. Техника торможений «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием».			
40	Элементы горнолыжной техники. Коньковый ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Эстафеты.			
41	«Интервальный метод развития скоростной выносливости».			
42	Элементы горнолыжной техники. Передвижение по дистанции до 4км, применяя изученные хода, переход с хода на ход.			
43	Повторение технических основ перехода с хода на ход по дистанции с учетом рельефа трассы. Торможение и поворот «плугом» (зачёт). Передвижение со средней скоростью до 4 км, применяя изученные хода.			
44	Преодоление препятствий. Применение лыжных ходов при передвижении по среднепересечённой местности с учётом рельефа. Эстафеты на пологом склоне.			

45	Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра «Охотник».	Стр.83		Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия
46	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Остановка мяча грудью.	Стр.83-87		
47	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча плеча в плечо.	Стр.87		
48	Совершенствование техники. Отбор мяча подкатом.	Стр.88		Повторить теоретические сведения.
49	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт ударом и остановкой.	Стр.89		Повторить теоретические сведения.
50	Совершенствование тактики игры. Зонная и персональная системы защиты. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.	Стр.89-90		Повторить теоретические сведения.
51	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений.	Стр.55		Составить индивидуальный комплекс УГГ без предметов
52	Совершенствование техники ловли и передач мяча.	Стр.55-56		Повторить теоретические сведения.
53	Совершенствование техники ведения мяча: приёмы обыгрывания защитника, вышагивание, скрестный шаг.	Стр.56-57		Повторить теоретические сведения.
54	Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок.	Стр.59		Повторить теоретические сведения.
55	Совершенствование техники защитных действий. Накрывание.	Стр.60		Повторить теоретические сведения.
56	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	Стр.61		Повторить теоретические сведения.
57	Полоса препятствий с элементами игры «Баскетбол». Техника челночного бега.			Подготовиться к зачёту по челночному бегу

58	Учёт выполнения техники челночного бега. Техника броска набивного мяча.			
59	Учёт выполнения техники броска набивного мяча. Прыжок длину с места.			
60	Учёт выполнения техники прыжка в длину с места.			
61	Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Стр.109		Подготовиться к зачёту по прыжкам в высоту
62	Учёт техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».			Повторить теоретические сведения.
63	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Упражнения для совершенствования.	Стр.108-109		Подготовиться к зачёту по прыжкам в длину с разбега.
64	Учёт техники выполнения прыжка в длину с разбега.			Повторить теоретические сведения.
65	Легкоатлетическая полоса препятствий.			Тренировать стартовый разгон
66	<i>Основные способы плавания.</i> Спринтерский бег. Учёт техники бега на 100м.			Подготовиться к сдаче дифференцированного зачёта по бегу
67	<i>Правила купания в открытых водоёмах.</i> Техника бега на 3000м (юноши) и 2000м (девушки). Длительный бег.			Повторить теоретические сведения
68	Учёт Техника бега на 3000м (юноши) и 2000м (девушки).			

