

Муниципальное образовательное учреждение  
"Шеланговская СОШ"  
Верхнеуслонского муниципального района

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора УВР

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Переведенцева З.А.

\_\_\_\_\_ Ледяева Л.В.

Протокол №1

Приказ № 64-О

от "29" 08 2023 г.

от "29" 08..2023 г.

**Рабочая программа**  
По учебному предмету: физическая культура (11 класс)

2023-2024 учебный год

**Изучение физической культуры на профильном уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способностей, повышение функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, потребности в занятиях физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Освоение системы знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, её роли в формировании здорового образа жизни, социальных ориентаций, сохранении творческого долголетия;
- Формирование (приобретение) компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, овладение навыками творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Содержание учебного предмета  
Физическая культура. 11 класс**

Профильный уровень

**Знания о физической культуре  
Основы физической культуры и спорта.**

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.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическая культура в жизни человека, ее роль и значение в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности. Общие представления о дневном и недельных циклах работоспособности человека.

Основные причины возникновения профессиональных заболеваний, формы и содержание оздоровительных мероприятий по их профилактике в процессе трудовой деятельности.

Режим питания при регулярных занятиях физической культурой. Основные питательные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли). Особенности режима питания при формировании телосложения, увеличения и снижения массы тела.

Оздоровительные системы физического воспитания. Система реабилитационных занятий после физических травм, цель, задачи, содержание и формы организации.

Система гигиенических мероприятий в предродовый и послеродовый период у женщин: режим дня и питания, занятия физическими упражнениями, закаливание, пешие прогулки.

Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация. Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

### **Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки**

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта (индивидуальные, групповые и командные).

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

Плосы препятствий; кросс по пересеченной с элементами спортивного ориентирования; передвижение ходьбой, бегом, прыжками с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, по наклонной плоскости); плавание «сухое плавание» имитация плавания на груди и спине, на боку с грузом в руке.

**Способы самостоятельной деятельности.** Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования, профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий.

Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта. Совершенствование индивидуальной техники двигательных действий, развитие общих и специальных физических качеств. Контроль режимов нагрузки и их самостоятельное регулирование во время тренировочных занятий. Тестирование уровня развития общих и специальных физических качеств.

Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта.

Планирование и регулирование физической нагрузки в системе тренировочного процесса по избранному виду спорта. Страховка и самостраховка во время выполнения сложных движений и физических упражнений.

### **Спортивное совершенствование**

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши), комплексы упражнений, акробатические комбинации, полосы препятствий, ОРУ, подвижные игры. Комбинации в избранном виде гимнастического многоборья в условиях соревновательной деятельности.

#### **Легкая атлетика.**

Соревновательные упражнения по одному из видов легкой атлетики. Кросс по пересеченной местности с использованием способов ориентирования, преодоление полос препятствий с использованием способов метания. Легкоатлетические упражнения в избранном виде спорта в условиях соревновательной деятельности. Старты с последующим ускорением. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание гранаты.

#### **Лыжные гонки.**

Специализированные полосы препятствий, включающие подъёмы, спуски ( по прямой или змейкой), преодоление оврагов, невысоких трамплинов. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Переходы с попеременных ходов на одновременные.

#### **Спортивные игры.**

Совершенствование технико-тактических приемов и командно – технических действий в спортивных играх: в баскетболе, волейболе, в футболе, в мини-футболе. Специальные упражнения для развития скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

#### **Элементы единоборств**

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включить элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часы вариативной части. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

Плавание – «Сухое плавание» . Имитация техники плавания. Специальные упражнения на суше.

Прикладное и гигиеническое значение плавания. Техника безопасности. Способы плавания: кроль на груди и спине, брасс, на боку с грузом в руке.

### **Требования к уровню подготовки выпускников**

**В результате освоения программы по физической культуре на профильном уровне выпускник должен:**

#### **Знать/ понимать**

- влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

#### **Уметь**

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технику – тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- выполнять простейшие приемы самомассажа;

- оказывать первую помощь при травмах;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к службе в вооруженных силах РФ, МВД России, ФСБ России, МЧС России;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 100 м с высокого старта с опорой на руку, с	14.2	17.2
	Прыжки через скакалку, мин, с	1.30	1.00
Силовые	Прыжок в длину с места, см	220	190
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	50	30
	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	14	-
	Подтягивание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	-	23
К выносливости	Кроссовый бег 2000 м	9.30	-
	Кроссовый бег 1000м	-	4.30

### Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковътх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
			17	5	9—10	12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

## Годовой план-график распределения учебного материала 11 класс.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 полугодие	2 полугодие
1	Основы знаний		В процессе урока	
2	Легкая атлетика	29	13	16
3	Спортивные игры	40	23	17
4	Гимнастика с элементами акробатики	25	25	
5	Элементы единоборств	11	3	8
6	Лыжная подготовка	32		32
7	Плавание	3		3
	Всего часов:	140	64	76

### Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 11 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	36		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	13		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.	1		
2	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин. Игра мини-футбол.	1		

3	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места. Игра мини-футбол.	1		
4	Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1		
5	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин. Игра мини-футбол.	1		
6	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	1		
7	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	1		
8	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м. Игра мини-футбол.	1		
9	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	1		
10	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин. Игра мини-футбол.	1		
11	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места. Игра мини-футбол.	1		
12	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	1		
13	Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время.	1		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>23</b>		
14	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1 1		
15	Учебная игра в баскетбол Подводящие упражнения.	1		

16	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
17	Учебная игра в баскетбол.	1		
18	Учебная игра в баскетбол.	1		
19	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
20	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1		
21	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		
22	Учебная игра в баскетбол.	1		
23	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1		
24	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
26	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		
27	Учебная игра в баскетбол.	1		
28	Игра в баскетбол по правилам	1		
29	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1		
30	Прием мяча отраженного от сетки	1		
31	Варианты техники приема и передач мяча	1		
32	Варианты подач мяча	1		
33	Варианты нападающего удара через сетку	1		
34	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1		
35	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
36	Игра в волейбол по правилам	1		
	<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>28</b>		

	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	25/3		
37	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1		
38	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1		
39	Лазанье по канату на скорость.	1		
40	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	1		
41	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства-освобождение от захватов.	1		
42	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1		
43	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1		
44	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства – бросок через бедро.	1		
45	Лазанье по двум канатам	1		
46	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1		
47	Акробатическая комбинация Лазанье по канату.	1		
48	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства – подсечка.	1		
49	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1		
50	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1		
51	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства-освобождение от захватов.	1		
52	Акробатическая комбинация. Игра «Перетяни через черту». «Выталкивание из круга».	1		
53	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1		

54	Опорный прыжок. Отжимания. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		
55	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства – кросс ФИТ.	1		
56	Опорный прыжок. Отжимания. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		
57	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1		
58	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1		
59	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	1		
60	Акробатическая комбинация. Игра «Перетяни через черту». «Выталкивание из круга».	1		
61	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне.	1		
62	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1		
63	Выполнения комплекса упражнений из программы олимпиады.	1		
63	Опорный прыжок. Отжимания. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		
<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>40</b>		
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ</b>		<b>32/8</b>		
64	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1		
65	Скользящий шаг без палок и с палками	1		
66	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни			
67	Попеременный двухшажный ход	1		
68	Подъем в гору скольльзящим шагом	1		
69	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.			
71	Одновременные ходы.	1		

72	Повороты переступанием в движении.	1		
73	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни			
74	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
75	Попеременные ходы.	1		
76	Торможение и поворот упором .	1		
77	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.			
78	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1		
79	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.			
80	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1		
81	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.			
82	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1		
83	Преодоление подъемов и препятствий	1		
84	Элементы тактики лыжных ходов	1		
85	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1		
86	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
87	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1		
88	Преодоление подъемов и препятствий.	1		
89	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни..	1		
90	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1		
91	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.			
92	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
93	Элементы тактики лыжных ходов.	1		
94	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)			
95	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		

96	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)			
97	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1		
98	Техника конькового хода. Эстафеты.			
99	Элементы единоборства. Бросок через бедро.	1		
100	Элементы единоборства. Бросок через бедро.	1		
101	Элементы единоборства. Подсечка, освобождение от захватов.	1		
102	Элементы единоборства. Подсечка, освобождение от захватов.	1		
103	Элементы единоборства. Кросс ФИТ.	1		
104	Элементы единоборства. Кросс ФИТ.	1		
	<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>36</b>		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>17</b>		
105	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1		
106	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	1		
107	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1		
108	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
109	Учебная игра в баскетбол.	1		
110	Игра в баскетбол по правилам.	1		
111	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1		
112	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.			
113	Варианты техники приема и передач мяча	1		
114	Варианты подач	1		
115	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.			
116	Варианты нападающего удара через сетку	1		
117	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
118	Игра по упрощенным правилам.	1		
119	Учебная игра в волейбол.			
120	Учебная игра в волейбол	1		

	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	17/3		
121	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин.	1		
122	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м. Игра мини-футбол.	1		
123	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 10м.	1		
124	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	1		
125	Учить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1		
126	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1		
127	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1		
128	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1		
129	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. Игра мини-футбол (тестирование).	1		
130	Метание гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. Игра мини-футбол.	1		
131	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. Игра мини-футбол.	1		
132	<b>Плавание - «Сухое плавание».</b> Имитация техники плавания. Специальные упражнения на суше. Прикладное и гигиеническое значение плавания. Техника безопасности. "Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1		
133	Попеременный бег. Спец.беговые упражнения.	1		

134	Метание гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
135	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1		
136	Способы плавания: кроль на груди, спине, брасс, на боку с грузом в руке. Виды и стили плавания.	1		
137	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1		
138	Способы плавания: кроль на груди, спине, брасс, на боку с грузом в руке.	1		
139	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м. Игра мини-футбол.  Кроль на груди и спине, имитационные упражнения(тестирование).	1		
140	Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднятие туловища. Итоги за год.	1		

Пронумеровано 45 страниц  
Пронумеровано 16 страниц  
Директор школы:  
Л.В. Ледяева *Ледяева*  
« 01 » 09 20 11

