

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Высокогорская средняя общеобразовательная школа №1
Высокогорского муниципального района Республики Татарстан»**

Рассмотрено на заседании Руководитель МО _____/Давыдова Н.М.	Согласовано Заместитель директора _____/Тома Н.Л.	Утверждено Директор МБОУ «ВСОШ №1» _____/Е.С.Гильманова
Протокол № 1 от 25.08.2017	Дата 26.08.2017	Дата 29.08.2017 Протокол № 1 заседания педагогического совета

Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Параллель/класс/подгруппа: 10 класс

Ф.И.О., квалификационная категория: Фомин Сергей Александрович, первая квалификационная категория

Срок реализации: 2017-2018 учебный год

Высокая Гора, 2017 год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по ОБЖ составлена на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Республики Татарстан от 22.07.2013г. №68-ЗРТ «Об образовании»;
- Приказа МО и Н РФ от 5 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- примерная программа курса «Физическая культура» для 10-11 классов .
- Федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2017-18 учебный год
- Методические рекомендации по проектированию содержания организационного раздела основной образовательной программы основного общего образования для общеобразовательных организаций Республики Татарстан (от 19.08.2015 № исх-1055/15);
- Методические рекомендации по разработке учебного плана основного общего и среднего общего образования для образовательных организаций Республики Татарстан (от 19.08.2015 № исх-1063/15);
- Учебного плана МБОУ «Высокогорская средняя общеобразовательная школа №1 Высокогорского муниципального района Республики Татарстан» на 2017 – 2018 учебный год;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011, регистрационный № 19993);
- Образовательной программы школы

Учебно-методический комплект включает в себя:

Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 класс.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010

Общая характеристика предмета

Предметом общего образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность. Ее направленность и содержание связаны с совершенствованием физической природы человека, укреплением его здоровья и повышением функциональных возможностей организма. В процессе освоения предмета «физическая культура» учащийся формируется как целостная личность, развивает свои физические, психические и нравственные качества, приобретает знания, навыки и умения из соответствующих областей науки и практики. Это позволяет рассматривать предмет «физическая культура» как основу профильного обучения старшеклассников и тем самым обеспечивать более качественную их подготовку для будущего профессионального образования:

- педагогического (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);
- военного (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);
- медицинского (по специальностям, требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры).

Ориентируясь на профильное обучение, программа нацеливает образовательный процесс в школе на более полную и качественную подготовку старшеклассников к поступлению в профессиональные учебные заведения на соответствующие специальности.

Цель и задачи профильного обучения физической культуре:

Общей целью образования в области физической культуры в школе является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим программа ориентируется на решение следующих задач:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- освоение знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Предмет физическая культура на профильном уровне введен в 10 классе в количестве 140 часов.

Место предмета физической культуры в учебном плане.

МБОУ «ВСОШ №1». Рабочая программа рассчитана на 4 часа в неделю, всего 140 учебных часов в год.

Требования к уровню подготовки обучающихся 10 класса

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;
- ее учебное содержание соответствует общеобразовательному уровню, где она является доминирующей.

Ориентация на профессиональное самоопределение соотносится с желанием учащихся самореализоваться внутри профессиональной деятельности, виды и разновидности которой представлены в сфере физической культуры. Вследствие этого профильное обучение наполняется соответствующим содержанием, нацеленным на подготовку учащихся к последующему избираемому ими профессиональному образованию.

В Государственном стандарте общего среднего образования по физической культуре рассмотренные целевые ориентации конкретизированы через достижение следующих базовых задач:

— развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;

— воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в его постоянном укреплении;

— овладение технологиями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки;

— освоение системы знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;

- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание профильного обучения физической культуре.

Основами учебного содержания профильного обучения являются:

— физкультурно-оздоровительная деятельность, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, увеличение продолжительности творческого долголетия, организацию здорового образа жизни;

— спортивная деятельность, ориентированная на физическую подготовку, активное включение учащихся в соревновательную деятельность, регулярные самостоятельные занятия в избранном виде спорта;

практико-ориентированная подготовка, направленная на формирование знаний и представлений о профессиональной деятельности специалиста физической культуры, ее видах и разновидностях, формах организации, требованиях к качественным характеристикам личности специалиста.

Содержание программы

Физическое совершенствование

Атлетические единоборства (юноши). Упражнения в самостраховке. Сед в группировке, перекаат назад. Полуприсед, руки вперед, перекаат назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками по коврику. Полуприсед, руки вперед, перекаат с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой по коврику. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, правую (левую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, перекаат через правое (левое) плечо.

Стойки и захваты. Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты: одной руки двумя руками, туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади, шеи с рукой сверху. Освобождение от захвата: одной руки, туловища сзади и спереди, шеи сзади и спереди.

Броски и удержания. Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро, рывком за пятку, захватом ног. Удержания: сбоку захватом руки и шеи; со стороны головы захватом рук и туловища.

Защитные действия и приемы. Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком снизу. Защита от удара ногой: уклоном; уклоном с подставкой руки; подставкой руки в положении стоя. Загиб руки за спину. Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию. Рычаг руки наружу с переходом к сваливанию. Рычаг руки внутрь с переходом на загиб за спину. Защитно-ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу).

Девушки материал по данной теме осваивают выборочно.

Ритмическая гимнастика (девушки). Комплексы стилизованных общеразвивающих упражнений для формирования точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг, переменный шаг, шаг галопа, польки и вальса). Танцевальные композиции движений из народных и современных танцев. Комбинации упражнений художественной гимнастики с мячом, скакалкой, обручем (по выбору).

Аэробная гимнастика (девушки). Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). Стилизованные упражнения для развития выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки

Знания о физической культуре и спорте

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.

Способы самостоятельной деятельности

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 основами акробатики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее изученного учебного материала). Спортивные комбинации в избранном виде гимнастического многоборья в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее освоенного учебного материала). Легкоатлетические упражнения в избранном виде спорта в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах (на основе ранее освоенного учебного материала). Гонки на лыжах по избранной спортивной дистанции в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

Плавание. Совершенствование индивидуальной техники избранного способа плавания. Соревновательные дистанции избранным способом в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.

Прикладная физическая подготовка. Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в висе на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами (девушки). Лазанье по гимнастическому канату (юноши) и гимнастической стенке с грузом на плечах (девушки). Опорные прыжки через препятствия (юноши).

Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши).

Введение в профессиональную деятельность

Знания о физической культуре

Урочные формы занятий. Урочные занятия как основная форма тренировочного процесса, их структура и особенности построения (по фазам работоспособности учащихся). Уроки физической культуры в школе как основная форма педагогического процесса, их структура и особенности планирования, связь с другими формами занятий физической культурой.

Практико - ориентированная подготовка

Обучение физическим упражнениям. Способы и приемы обучения младших школьников простейшим двигательным действиям и физическим упражнениям: показ, объяснение и исправление ошибок. Способы страховки и оказания помощи при выполнении упражнений (на материале школьной программы по физической культуре).

Уроки физической культуры. Проведение фрагментов и частей уроков физической культуры с младшими школьниками. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей урока (по конспектам учителя). Проведение тематических бесед (на материале школьной программы по физической культуре).

Тестирование физической подготовленности младших школьников. Показ и объяснение правильности выполнения тестовых

упражнений. Фиксирование результатов выполнения тестовых упражнений и оформление протоколов тестирования.

Судейство соревнований по избранному виду спорта. Составление программы соревнований (по круговой и олимпийской системам). Основные передвижения судьи во время судейства соревнований, его команды и жесты.

Вынесенные в качестве предмета профильного обучения соответствующие виды деятельности рассматриваются как адекватные средства и для сопровождения жизненного самоопределения (формирование здорового образа жизни), и для профессионального самоопределения (выбор предметности и уровня будущего профессионального образования). При этом соотнесенность их содержания с физической подготовкой и укреплением здоровья предполагает приобретение не только соответствующих функциональных характеристик, но и определенных знаний, способов и умений из соответствующих областей науки и практики. Последнее позволяет рассматривать оборонно-спортивный профиль в модели секторального профильного образования, когда его основное содержание дополняется и специализируется по конкретным видам и уровням профессиональной деятельности и, следовательно, по предмету соответствующего профессионального образования:

- педагогического (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);
- военного (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);
- медицинского (по специальностям, требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры, методов и средств контроля физического развития и функционального состояния организма).

Содержание профильного обучения раскрывается через структуру профильных дисциплин и элективных курсов. Первые соответствуют профилю профессионального образования, т. е. физической культуре, а вторые — специальностям профессионального образования, т. е. военному, медицинскому, педагогическому.

Как уже говорилось, содержание профильного обучения физической культуре обеспечивается секторальной моделью, которая состоит из базового основания и трех относительно самостоятельных композиционных блоков. В качестве базового основания выступает предметная область «Физическая культура», ориентирующаяся на сопровождение жизненного самоопределения учащихся, т. е. на активное включение физкультурной деятельности в образ жизни, привитие интереса к укреплению и сохранению своего здоровья, приобретение навыков организации и проведения лично ориентированных занятий физическими упражнениями (по интересу и необходимости). Композиционные блоки формируются из элективных курсов, содержание которых отрабатывается с учетом специальности в профессиональном образовании. При этом знание компонента Государственного стандарта общего образования и определяют инвариантную (обязательную) часть учебного предмета. Примерные программы конкретизируют содержание учебных тем и рекомендуют примерное распределение учебных часов на их изучение. При этом в них предусмотрен резерв свободного времени (до 12% от общего объема), который адресуется учителям физической культуры для непосредственного использования (апробации новых технологий и методик, внедрения новых форм учебной деятельности, введения дополнительного учебного материала и т. п.). Материал, который в Обязательном минимуме содержания основных образовательных программ Государственного стандарта образования выделен курсивом (т. е. подлежит изучению, но не включается в требования к уровню подготовки выпускников), введен в содержание примерных программ без выделения курсивом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

- Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
- Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
- Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
- Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

Тематический план по физической культуре 10 класс.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		X
1	Легкая атлетика	20
2	Гимнастика с элементами акробатики	28
3	Спортивные игры	42
4	Лыжная подготовка	28
5	Легкая атлетика	17
6	Плавание	4
	Зачет	1
	Итого	140

Календарно- тематическое планирование по физической культуре. 10 класс профильный уровень.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения урока		Примечание
			планируемая	фактическая	
	Введение.	1 час			
1.	Вводный инструктаж по т/безопасности	1			
2.	Равномерный бег 800 метров.	1			
3.	Легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности	1			
4.	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	1			
5.	Совершенствование челночного бега 3 x 10 м (4-5 повторений)	1			
6.	Равномерный бег на 1000 метров	1			
7.	Кросс по пересеченной местности.	1			
8.	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	1			
9.	Бег на 60 метров (3-4 повторения)	1			
10.	Определение уровня физической подготовленности по программе	1			
11.	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	1			
12.	Соревнование с элементами лёгкой атлетики.	1			
13.	Закрепление техники прыжков в длину.	1			
14.	Анализ эффективности занятий	1			
15.	Кросс по пересеченной местности.	1			
16.	Соревнование по определению уровня физической подготовленности	1			
17.	Наклон вперед из положения сидя.	1			
18.	Бег на 1 000 метров с фиксированием результата	1			
19.	Бег на 1 000 метров и подтягивание на перекладине	1			
20.	Соревнование по определению уровня физической подготовленности на основе комплекса ГТО	1			
21.	Совершенствование техники ударов по мячу, ловля мяча.	1			
22.	Совершенствование техники удара, ловли и передачи мяча.	1			

23.	Совершенствование техники ударов по мячу, передача мяча	1			
24.	Соревнование по русской лапте	1			
25.	Закрепление техники ударов в учебно-тренировочной игре	1			
26.	Совершенствование техники: ловля мяча, передача в игре	1			
27.	Совершенствование: техники ударов. ловли и передачи мяча в игре	1			
28.	Соревнование по русской лапте	1			
29.	Совершенствование техника передачи эстафетной палочки	1			
30.	Эстафетный бег 4 x 100	1			
31.	Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений	1			
32.	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	1			
33.	Совершенствование прыжков в длину с 13-15 шагов разбега	1			
34.	Совершенствование прыжков в длину с 13-15 шагов разбега	1			
35.	Совершенствование прыжков в длину с 13-15 шагов разбега	1			
36.	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	1			
37.	Разучивание техники метания гранаты	1			
38.	Техника метания гранаты	1			
39.	Техника метания гранаты 700 г (м), 500 г (д) на точность, дальность	1			
40.	Спортивный праздник с элементами комплекса ГТО	1			
41.	Оказание доврачебной помощи при травмах опорно-двигательного аппарата	1			
42.	Ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе	1			
43.	Ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе	1			
44.	Спортивный праздник с элементами баскетбола	1			
45.	Варианты бросков в корзину в движении	1			
46.	Тактические действия с мячом	1			
47.	Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности	1			
48.	Спортивный праздник с элементами баскетбола	1			
49.	Тактико-технические действия в защите и нападении	1			
50.	Вырывание, выбивание, перехват в баскетболе	1			
51.	Технические приемы и командно-тактических действия в	1			

	спортивных играх (баскетболе)				
52.	Спортивный праздник с элементами баскетбола	1			
53.	Техника передвижений. Комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1			
54.	Техника приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, варианты передач	1			
55.	Технические приемы и командно-тактические действия в спортивных играх (волейбол)	1			
56.	Соревнования с элементами волейбола	1			
57.	Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча	1			
58.	Совершенствование техники нападающего удара.	1			
59.	Технические приемы и командно-тактич. действия в спортивных играх (волейбол)	1			
60.	Соревнования с элементами волейбола	1			
61.	Варианты блокирования нападающих ударов	1			
62.	Тактика нападения. Индивидуальные, групповые и командные действия	1			
63.	Технические приемы и командно-тактические действия в спортивных играх (волейбол)	1			
64.	Соревнования с элементами волейбола	1			
65.	Технические приемы и командно-тактические действия в спортивных играх (волейбол)	1			
66.	Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.	1			
67.	Индивидуальная техника передвижения на лыжах	1			
68.	Спортивный праздник «Школьная лыжня»	1			
69.	Правила проведения самостоятельных занятий. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1			
70.	Индивидуальная техника передвижения на лыжах	1			
71.	Лыжные гонки до 5 км	1			
72.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1			
73.	Индивидуальная техника передвижения на лыжах	1			
74.	Лыжные гонки 6 км	1			

75.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1			
76.	Переход с хода на ход . Элементы тактики лыжных гонок.	1			
77.	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах	1			
78.	Спортивный праздник «Олимпийская лыжня»	1			
79.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. История лыжного спорта России	1			
80.	Упражнения самостраховки в атлетических единоборствах.	1			
81.	Упражнения в самостраховке. Сед в группировке, пережат назад.	1			
82.	Спортивный праздник «Не перевелись ещё на Руси богатыри»	1			
83.	Освоение техники владения приёмами.	1			
84.	Освоение техники владения приёмами.	1			
85.	Соединение приемов	1			
86.	Соревновательно-игровые упражнения Соревнования с элементами ритмики	1			
87.	Действия самозащиты без оружия.	1			
89.	Спортивные комбинации в избранном виде гимнастического многоборья	1			
90.	Соревнования с элементами акробатики	1			
91.	Соединение упражнений на брусках	1			
92.	Опорный прыжок (козел)	1			
93.	Спортивные комбинации в избранном виде гимнастического многоборья	1			
94.	Соревнования с элементами акробатики	1			
95.	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	1			
96.	Медико-педагогические наблюдения. Определение уровня работоспособности с помощью теста «PWC 170»	1			
97.	Оздоровительные системы. Совершенств. всех видов самостраховок.	1			
98.	Соревнования с элементами оздоровительной гимнастики	1			
99.	Защитные действия от ударов блокировкой.	1			

100.	Совершенствование изученных элементов единоборств	1			
101.	Соревновательно-игровые упражнения	1			
102.	Соревнования по определению уровня физической подготовленности	1			
103.	Упражнения с набивными мячами	1			
104.	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин.	1			
105.	Совершенствование силовых способностей. Упражнения с отягощениями.	1			
106.	Спортивный праздник. Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами	1			
107.	Равномерный бег по 12 минут. Равномерный бег 15 минут.	1			
108.	Передвижение по горизонтально натянутому канату	1			
109.	Лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке с грузом на плечах.	1			
110.	Соревнования с атлетической направленностью	1			
111.	Совершенствование прыжковых упражнений	1			
112.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений	1			
113.	Прикладные упражнения начальной военной подготовки.	1			
114.	Соревнования по волейболу	1			
115.	Комбинации из изученных элементов техники баскетбола.	1			
116.	Комбинации из изученных элементов техники баскетбола.	1			
117.	Комбинации из изученных элементов техники баскетбола.	1			
118.	Соревнования с элементами баскетбола	1			
119.	Бег на 100 метров Бег на 200 метров	1			
120.	Повторное пробегание 30 метров - 3-4 раза, 60 метров - 3-4 раза	1			
121.	Легкоатлетические упражнения в избранном виде спорта в условиях соревновательной деятельности	1			
122.	Соревнования на основе комплекса ГТО	1			
123.	Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега. Бег 1000 метров.	1			
124.	Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	1			

125.	Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	1			
126.	Спортивный праздник «Чемпионы среди нас»	1			
127.	Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	1			
128.	Прыжки в длину с места. Бросок набивного мяча	1			
129.	Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	1			
130.	Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	1			
131.	Бег 2000 метров	1			
132.	Учетный урок по разделу «Лёгкая атлетика»	1			
133.	Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	1			
134.	Урок по выбору учителя (УВУ) Подвижные игры	1			
135.	Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	1			
136.	Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	1			
137.	Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	1			
138.	Соревнования с элементами спортивных игр.	1			
139.	Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	1			
140.	Соревновательно-игровые упражнения с элементами спортивных игр	1			
	Итого	140			