

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -  
средняя общеобразовательная школа № 17 с углубленным изучением французского языка  
имени В-ой Орловско-Хвалынской стрелковой дивизии г. Орла

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

на заседании ЦМО  
учителей предметов  
эстетического цикла

методист

*Резникова Н.Н.*

директор школы

*Проклова Е.Е.*

*Белогорова О.В.*  
Протокол №1  
от 27.03.2022г.

Приказ № 223  
от 03.09.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО физической культуре  
10-11 КЛАСС

Рабочая программа учебного курса по физической культуре составлена на основе примерной программы основного и среднего общего образования в 10-11 классах

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 10 класс, обучающиеся должны:

- Знать и иметь представления:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания 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;

- Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств.

- Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту.

- Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями.

- Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой

- Раскрывать понятие «здоровый образ жизни».

## 2. 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 комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия 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 медицинскую помощь при травмах.

- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **I. Содержание учебного предмета**

1. Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

## **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **10-11 класс**

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», «Упражнения культурно – этнической направленности».

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.



**Легкая атлетика.** Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

#### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Бадминтон.** Упражнения с ракетками и воланом, основные стойки и приемы. Перемещения по площадке, упражнения специальной физической подготовки. Игры в парах. Техничко-тактические приемы. Судейство.

### **Тематическое планирование**

#### **10 класс**

№ урока по порядку	Тема урока
	<b>Лёгкая атлетика (14ч)</b>
1	<b>Техника безопасности на уроках по л/а</b>
2	<b>Тестирование</b>
3	<b>Тестирование</b>
4	Бег на средние и длинные дистанции
5	Бег на средние и длинные дистанции
6	Бег на средние и длинные дистанции

7	Бег на средние и длинные дистанции
8	Бег на средние и длинные дистанции
9	<b>Бег 1000м - контроль</b>
10	<b>Бег 60м - контроль</b>
11	Прыжок в длину с места
12	Прыжок в длину с места
13	Прыжок в длину с места
14	<b>Прыжок в длину с места – контроль</b>
	<b>Спортивные игры (баскетбол) (10ч)</b>
15	<b>Техника безопасности на уроках по баскетболу</b>
16	Бросок мяча с двух шагов
17	Бросок мяча с двух шагов
18	Бросок мяча с двух шагов
19	<b>Бросок мяча с двух шагов - контроль</b>
20	Штрафной бросок
21	Штрафной бросок
22	Штрафной бросок
23	<b>Штрафной бросок - контроль</b>
24	Игра в стритбол 2*2,3*3
	<b>Гимнастика (12ч)</b>
25	<b>Техника безопасности на уроках по гимнастике</b>
26	Перестроения в шеренгах
27	Перестроения в шеренгах
28	Перестроения в шеренгах
29	<b>Перестроения в шеренгах - контроль</b>
30	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
31	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
32	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
33	<b>Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа - контроль</b>
34	Поднимание туловища

35	Поднимание туловища
36	<b>Поднимание туловища - контроль</b>
	<b>Бадминтон (12ч)</b>
37	<b>Техника безопасности на уроках по бадминтону</b>
38	Прием волана после атаки
39	Прием волана после атаки
40	Прием волана после атаки
41	<b>Прием волана после атаки - контроль</b>
42	Подача открытой и закрытой стороной ракетки
43	Подача открытой и закрытой стороной ракетки
44	Подача открытой и закрытой стороной ракетки
45	<b>Подача открытой и закрытой стороной ракетки - контроль</b>
46	Игра в бадминтон в парах
47	Игра в бадминтон в парах
48	Игра в бадминтон в парах
	<b>Спортивные игры (волейбол) (15ч)</b>
49	<b>Техника безопасности на уроках по волейболу</b>
50	Передача и прием мяча в тройках
51	Передача и прием мяча в тройках
52	Передача и прием мяча в тройках
53	<b>Передача и прием мяча в тройках - контроль</b>
54	Нижний прием мяча после нападающего удара
55	Нижний прием мяча после нападающего удара
56	Нижний прием мяча после нападающего удара
57	<b>Нижний прием мяча после нападающего удара - контроль</b>
58	Верхняя прямая подача мяча по зонам
59	Верхняя прямая подача мяча по зонам
60	Верхняя прямая подача мяча по зонам
61	<b>Верхняя прямая подача мяча по зонам - контроль</b>
62	Игра в волейбол
63	Игра в волейбол
	<b>Спортивные игры (баскетбол) (15ч)</b>

64	<b>Техника безопасности на уроках по баскетболу</b>
65	Ловля и передача мяча от щита
66	Ловля и передача мяча от щита
67	Ловля и передача мяча от щита
68	<b>Ловля и передача мяча от щита - контроль</b>
69	Бросок мяча после поворотов
70	Бросок мяча после поворотов
71	Бросок мяча после поворотов
72	<b>Бросок мяча после поворотов - контроль</b>
73	Игровая комбинация 4*3
74	Игровая комбинация 4*3
75	Игровая комбинация 4*3
76	<b>Игровая комбинация 4*3 - контроль</b>
77	Игра в баскетбол
78	Игра в баскетбол
	<b>Легкая атлетика (12ч)</b>
79	<b>Техника безопасности на уроках по л/а</b>
80	Эстафетный бег
81	Эстафетный бег
82	<b>Эстафетный бег - контроль</b>
83	Прыжки в длину с разбега
84	Прыжки в длину с разбега
85	Прыжки в длину с разбега
86	<b>Прыжки в длину с разбега - контроль</b>
87	Метание малого мяча
88	Метание малого мяча
89	Метание малого мяча
90	<b>Метание малого мяча - контроль</b>
	<b>Спортивные игры (футбол) (12ч)</b>
91	<b>Техника безопасности на уроках по футболу</b>
92	Штрафной удар
93	Штрафной удар
94	Штрафной удар
95	Штрафной удар

96	<b>Штрафной удар - контроль</b>
97	Игра в футбол. Судейство.
98	Игра в футбол. Судейство.
99	Игра в футбол. Судейство.
100	<b>Тестирование</b>
101	<b>Тестирование</b>
102	<b>Тестирование</b>

### Тематическое планирование

**11 класс**

№ урока по порядку	Тема урока
	<b>Лёгкая атлетика (14ч)</b>
1	<b>Техника безопасности на уроках по л/а</b>
2	<b>Тестирование</b>
3	<b>Тестирование</b>
4	Бег на средние и длинные дистанции
5	Бег на средние и длинные дистанции
6	Бег на средние и длинные дистанции
7	Бег на средние и длинные дистанции
8	Бег на средние и длинные дистанции
9	<b>Бег 1000м - контроль</b>
10	<b>Бег 100м - контроль</b>
11	Прыжок в длину с места
12	Прыжок в длину с места
13	Прыжок в длину с места
14	<b>Прыжок в длину с места – контроль</b>
	<b>Спортивные игры (баскетбол) (10ч)</b>
15	<b>Техника безопасности на уроках по баскетболу</b>
16	Бросок мяча с двух шагов
17	Бросок мяча с двух шагов
18	Бросок мяча с двух шагов

19	<b>Бросок мяча с двух шагов - контроль</b>
20	Штрафной бросок
21	Штрафной бросок
22	Штрафной бросок
23	<b>Штрафной бросок - контроль</b>
24	Игра в стритбол 2*2,3*3
	<b>Гимнастика (12ч)</b>
25	<b>Техника безопасности на уроках по гимнастике</b>
26	Перестроения в шеренгах
27	Перестроения в шеренгах
28	Перестроения в шеренгах
29	<b>Перестроения в шеренгах - контроль</b>
30	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
31	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
32	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
33	<b>Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа - контроль</b>
34	Поднимание туловища
35	Поднимание туловища
36	<b>Поднимание туловища - контроль</b>
	<b>Бадминтон (12ч)</b>
37	<b>Техника безопасности на уроках по бадминтону</b>
38	Атака над сеткой
39	Атака над сеткой
40	Атака над сеткой
41	<b>Атака над сеткой - контроль</b>
42	Дальняя и ближняя подача
43	Дальняя и ближняя подача
44	Дальняя и ближняя подача
45	<b>Дальняя и ближняя подача - контроль</b>
46	Игра в бадминтон в парах

47	Игра в бадминтон в парах
48	Игра в бадминтон в парах
	<b>Спортивные игры (волейбол) (15ч)</b>
49	<b>Техника безопасности на уроках по волейболу</b>
50	Одиночное блокирование
51	Одиночное блокирование
52	Одиночное блокирование
53	<b>Одиночное блокирование - контроль</b>
54	Нападающий удар
55	Нападающий удар
56	Нападающий удар
57	<b>Нападающий удар - контроль</b>
58	Верхняя подача мяча по зонам
59	Верхняя подача мяча по зонам
60	Верхняя подача мяча по зонам
61	<b>Верхняя подача мяча по зонам - контроль</b>
62	Игра в волейбол
63	Игра в волейбол
	<b>Спортивные игры (баскетбол) (15ч)</b>
64	<b>Техника безопасности на уроках по баскетболу</b>
65	Защитные действия в баскетболе
66	Защитные действия в баскетболе
67	Защитные действия в баскетболе
68	<b>Защитные действия в баскетболе - контроль</b>
69	Трехочковый бросок
70	Трехочковый бросок
71	Трехочковый бросок
72	<b>Трехочковый бросок - контроль</b>
73	Игровая комбинация 2*3
74	Игровая комбинация 2*3
75	Игровая комбинация 2*3
76	<b>Игровая комбинация 2*3 - контроль</b>
77	Игра в баскетбол
78	Игра в баскетбол

	<b>Легкая атлетика (12ч)</b>
79	<b>Техника безопасности на уроках по л/а</b>
80	Эстафетный бег
81	Эстафетный бег
82	<b>Эстафетный бег - контроль</b>
83	Прыжки в длину с разбега
84	Прыжки в длину с разбега
85	Прыжки в длину с разбега
86	<b>Прыжки в длину с разбега - контроль</b>
87	Метание малого мяча
88	Метание малого мяча
89	Метание малого мяча
90	<b>Метание малого мяча - контроль</b>
	<b>Спортивные игры (футбол) (12ч)</b>
91	<b>Техника безопасности на уроках по футболу</b>
92	Угловой удар
93	Угловой удар
94	Угловой удар
95	Угловой удар
96	<b>Штрафной удар - контроль</b>
97	Спортивные игры
98	Спортивные игры
99	Спортивные игры
100	<b>Тестирование</b>