

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Администрации Новичихинского района МКОУ «Долговская СОШ»

СОГЛАСОВАНО

Ответственный за УВР:

 **Крысанова Н.В.**

Протокол № 1

От «29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

 **Раззамазова Л.В.**

Приказ № 72

От «30» августа 2022 г.



Рабочая программа
основного общего образования
учебного предмета
«Физическая культура»

11 класс

(Базовый уровень)

2022-2023 учебный год

Фурсов Евгений Михайлович
учитель физической культуры 1 категории

с. Долгово- 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 11 классов составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования 3 поколения, утверждённый приказом № 287 Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021г.;
- основная образовательная программа МКОУ «Долговская СОШ»;
- учебный план МКОУ «Долговская СОШ» на 2022/2023 учебный год;
- годовой учебный календарный график на 2022/2023 учебный год;
- положение о рабочей программе учебных предметов МКОУ «Долговская СОШ»;
- примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура, (для 11 классов образовательных организаций). Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт стратегии развития образования Российской академии образования»; М. — 2021г., — с. 137.

Примерная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 11 классов

общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

На изучение курса «Физическая культура» в 11 классе отводится в год - 102 часа, (по 3 часа в неделю). Согласно учебному плану и календарному учебному графику МКОУ "Долговская СОШ" на 2022/2023 учебный год в 11 классах 34 учебных недели.

Из вариативной части взято 18 часов на изучение Баскетбола. Изучение предмета входит в инвариантную часть.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности,

основы их использования в решение задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- производить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18

К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши)

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

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

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору

учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу проводится как на специальных отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психические основы. Основные обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношение к ее материальным и

духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 С), безразличные (+20...+22 С), прохладные (+17...+20 С), холодные (0...+8 С), очень холодные (ниже 0 С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1 – 2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 С (3-3 захода по 3 – 7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Легкая атлетика

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойки и перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча. Нижняя подача мяча. Для прохождения базисному учебному плану к авторской

учебной программе добавлено 12 часов.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки, правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения мышц и расслабление мышц. Дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

Лыжная подготовка

Одновременно двушажный ход. Одновременно одношажный ход. Преодоление уступов и выступов при спуске. Прохождение отрезков до четырехсот метров на скорости. Прохождение дистанции до 5-7 км.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ведение мяча. Броски по кольцу после ведения. Учебные игры 4 на 4, 5 на 5. Для прохождения базисному учебному плану к авторской учебной программе добавлено 8 часов.

Элементы Единоборств

Стойки и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Виды единоборств.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов	ЭОР
11 класс			
1	<i>Легкая атлетика</i>	21	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
2	<i>Спортивные игры (Волейбол)</i>	18	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
3	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	18	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
4	<i>Лыжная подготовка</i>	18	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
5	<i>Баскетбол</i>	18	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
6	<i>Элементы единоборств</i>	9	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
	ИТОГО	102	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Сроки планируемые	Дата фактическая
Раздел «Легкая атлетика» 12 часов			
1.	Вводный урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История возникновения и развития физической культуры. Повторение низкого старта.	1 неделя	
2.	История возникновения и развития олимпийского движения. Низкий старт. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость. Бег с ускорениями.	1 неделя	
3.	История возникновения и развития олимпийского движения. Прыжковые упражнения. Провести обучение старту. Продолжить подготовку к бегу с ускорениями.	1 неделя	
4.	Техники низкого старта и разгона. Повторить технику прыжков в длину. Бег с ускорением. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	2 неделя	
5.	История возникновения и развития отечественного спорта. Прыжки в длину с разбега. Бег 60м. Метание мяча с разбега. Бег с ускорением.	2 неделя	
6.	Метание мяча. Прыжки в длину. 10 минутный бег с ускорением. История возникновения и развития отечественного спорта.	2 неделя	
7.	Метание мяча. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	3 неделя	
8.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	3 неделя	
9.	Метание мяча. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания.	3 неделя	
10.	Метание мяча. Подвижные игры. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	4 неделя	
11.	Бег 1500м. Подвижные игры. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы кровообращения.	4 неделя	

12.	Подтягивание, отжимание. Медленный бег. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции энергообеспечения.	4 неделя	
Раздел «Спортивные игры (Волейбол)» 18 час			
13.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Верхняя передача мяча. Значение нервной системы в управлении энергообеспечения.	5 неделя	
14.	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	5 неделя	
15.	Прием и передача мяча. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	5 неделя	
16.	Передача мяча сверху, прием мяча снизу.	6 неделя	
17.	Верхняя передача мяча. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	6 неделя	
18.	Нижние прямые подачи. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	6 неделя	
19.	Подвижные игры. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	7 неделя	
20.	Нижняя передача мяча. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	7 неделя	
21.	Верхняя и нижняя передача мяча.	7 неделя	
22.	Нижняя передача мяча.	8 неделя	
23.	Игра в волейбол. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	8 неделя	
24.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	8 неделя	
25.	Нижняя и верхняя передача мяча над собой. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	9 неделя	
26.	Передача мяча во встречных колоннах. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	9 неделя	
27.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	9 неделя	
28.	Игра по упрощенным правилам волейбола	10 неделя	
29.	Учебная игра с заданием. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	10 неделя	
30.	Учебная игра с заданием.	10 неделя	

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»18 часов			
31.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений. Упражнения в висах и упорах.	11 неделя	
32.	Упражнения в висах и упорах. Повторение строевых упражнений. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	11 неделя	
33.	Упражнения в висах. Подвижные игры с прыжками. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	11 неделя	
34.	Акробатические упражнения, кувырков вперед, назад, стойка на лопатках. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	12 неделя	
35.	2-3 кувырков, "мост" из положения лёжа. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	12 неделя	
36.	(акробатические соединения из 3-4 элементов). Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове, согнувшись. Девочки: мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат.	12 неделя	
37.	Акробатические соединения. Закрепление предыдущего урока. Упражнения на развитие силы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	13 неделя	
38.	Акробатические связки. Лазанье по канату (теоретическая часть). Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	13 неделя	
39.	Акробатические связки. Эстафеты с элементами гимнастики. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	13 неделя	
40.	Акробатические связки. Подвижные игры. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	14 неделя	
41.	Опорный прыжок: мальчики - согнув ноги через козла в длину, девочки - ноги врозь через козла в ширину.	14 неделя	
42.	Опорные прыжки. Упражнения на развитие гибкости. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем	14 неделя	

	дыхания, кровообращения и энергообеспечения.		
43.	Опорные прыжки. Упражнения для профилактики плоскостопия, сколеоза. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	15 неделя	
44.	Опорные прыжки. Подвижные игры.	15 неделя	
45.	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке и бревне (теоретическая часть)	15 неделя	
46.	Акробатические упражнения, кувырков вперед, назад, стойка на лопатках. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	16 неделя	
47.	2-3 кувырков, "мост" из положения лёжа.	16 неделя	
48.	Опорные прыжки: мальчики - согнув ноги через козла в длину, девочки - ноги врозь через козла в ширину.	16 неделя	
Раздел «Лыжная подготовка» 18 часов			
49.	Вводный урок. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	17 неделя	
50.	Одновременно 2-х шажного хода. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	17 неделя	
51.	Одновременно бесшажного хода. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	17 неделя	
52.	Одновременно 2-х шажного хода. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	18 неделя	
53.	Одновременно бесшажного хода, одновременно одношажного хода. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	18 неделя	
54.	Одновременно одношажного хода, попеременного хода. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	18 неделя	
55.	Попеременный ход. Поворот на месте махом. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	19 неделя	
56.	Прохождение дистанции до 2-х км. Поворот на месте махом.	19 неделя	

57.	Подъём ёлочкой, спуск в основной стойке.	19 неделя	
58.	Подъёма и спуск, торможение упором. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	20 неделя	
59.	Подъёма и спуск, торможение упором.	20 неделя	
60.	Подъём, спуск, торможение. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	20 неделя	
61.	Бег 1 км. на время, подвижные игры.	21 неделя	
62.	Бег 2 км. Подвижные игры. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	21 неделя	
63.	Эстафеты с передачей палок. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	21 неделя	
64.	Поворот на месте. Подъём в гору скользящим шагом. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	22 неделя	
65.	Переход с одного хода на другой.	22 неделя	
66.	Переход с хода на ход. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	22 неделя	
Раздел «Баскетбол» 18 часов			
67.	Вводный урок. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры.	23 неделя	
68.	Передача мяча со сменой мест.	23 неделя	
69.	Ведения мяча с изменением направления.	23 неделя	
70.	Ведение и передача мяча. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	24 неделя	
71.	Передача мяча со сменой мест. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	24 неделя	
72.	Ведение мяча с изменением направления.	24 неделя	
73.	Бросок мяча после ведения. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	25 неделя	
74.	Бросок в кольцо. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	25 неделя	
75.	Перемещения с мячом. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	25 неделя	

76.	Бросок по кольцу. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	26 неделя	
77.	Эстафеты с элементами баскетбола. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	26 неделя	
78.	Эстафеты с элементами баскетбола. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	26 неделя	
79.	Бросок мяча. Учебная игра.	27 неделя	
80.	Поворот на месте вперёд и назад. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	27 неделя	
81.	Поворот на месте вперёд и назад. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	27 неделя	
82.	Передача одной рукой от плеча. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	28 неделя	
83.	Учебная игра 3x3.	28 неделя	
84.	Учебная игра 4x4.	28 неделя	
Раздел «Элементы единоборств» 9 часов.			
85.	Техника безопасности на занятиях единоборствами. Защита подставкой предплечья вверх. Гигиена борца.	29 неделя	
86.	Защита от удара ногой. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	29 неделя	
87.	Захват ноги. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	29 неделя	
88.	Сваливание. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	30 неделя	
89.	Освобождение рук от захвата. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	30 неделя	
90.	Освобождение от захвата за шею спереди.	30 неделя	
91.	Освобождение от захвата туловища и рук сзади. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	31 неделя	
92.	Освобождение от захвата туловища спереди. Влияние возрастных особенностей	31 неделя	

	организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.		
93.	Удар сбоку подъёмом стопы (подсечка). Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	31 неделя	
Раздел «Лёгкая атлетика» 9 часов.			
94.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту.	32 неделя	
95.	Прыжки в высоту. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	32 неделя	
96.	Прыжки в высоту. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	32 неделя	
97.	Старт и стартовый разгон. Подтягивание. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	33 неделя	
98.	Низкий старт. Эстафеты для развития реакции. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	33 неделя	
99.	Бег 60 м. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне (практическая часть)	33 неделя	
100	Прыжки в длину. Лазание по канату (практическая часть). Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	34 неделя	
101	Эстафеты с передачей палочки. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	34 неделя	
102	Бег 1500 м. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	34 неделя	