

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 28»

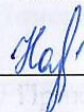
«Рассмотрено»

На заседании методического объединения
учителей математико-технологического
и естественно-оздоровительного циклов
Протокол № 1
«31» августа 2017 г.

Руководитель методического объединения
/Н.А. Назаркина/


«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 Н.А. Назаркина
«31» августа 2017 г.

«Утверждаю»

Директор МБУ «Школа № 28»

 С.Ю. Карзанов
Приказ № 213-ОД
«31» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»
для 10-х классов

Автор-составитель:

учитель физической культуры

МБУ «Школа № 28»

Трифонов Иван Евгеньевич.

Тольятти

2017 – 2018 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 «Об утверждении СанПиН 2.4.2821 – 10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

3. Приказ образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования»

4. Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

6. В. И. Ляха «Физическая культура: Рабочие программы: 10 класс» - М.: «Просвещение», 2013г. и ориентирована на использование учебника В.И. Ляха «Физическая культура» - М. «Просвещение», 2013г.).

Общая характеристика предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа составлялась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные занятия физическими упражнениями и спортом должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Содержание курса

Гимнастика с элементами акробатики. Перестроение в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш»,

«шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах. Акробатическая комбинация из пяти элементов.

Легкая атлетика. Бег 30м, 60 м, 100м. Челночный бег. Кроссовая подготовка. Медленный бег до 6 минут, круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. Выполнение прыжков в высоту способом перешагивания, метание на дальность. Прыжки в длину с места.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол). В совершенстве владеть ведением мяча правой, левой рукой, поочередно, одновременно. Броски в кольцо со штрафной, с шести метровой линии, из под кольца, ведение два шага. Передача мяча разными способами как с защитником так и с пассивным сопротивлением. Различные комбинации в защите, нападении. Владеть приемами волейбола. Падачи, прием мяча. Учебная игра. Работа в парах.

Лыжная подготовка. Знать значение лыжным спортом для здоровья человека. В совершенстве владеть одновременным одношажным, бесшажным ходом, коньковым ходом. Обучиться торможению и поворотам.

Элементы единоборств. Освобождение от захватов, приемы борьбы.

В10 классе 3 часа в неделю (102 часа в год) базовый уровень

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе:

Задачи обучения:

- укрепление здоровья
- формирование навыков и умений
- обучение методике упражнений, движений
- развитие координационных способностей;
- влиянии физических упражнений на состояние здоровья.
- соблюдении правил техники безопасности во время занятий
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов

Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Межпредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека и ее позитивном влиянии на развитие человека

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость)

4. Учебно-тематический план(основное содержание)

Название раздела	Количество часов
Легкая атлетика	Осень (15 часов) Весна (15 часов)
Баскетбол	15 часов
Гимнастика с элементами акробатики	18 часов
Лыжная подготовка	18 часов
Элементы единоборства	9 часов
Волейбол	12 часов

5. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся;

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся определяются по пятибалльной системе:

«5» - отлично; «4» - хорошо; «3» - удовлетворительно; «2» - неудовлетворительно; «1» - отсутствие ответа или работы по не уважительной причине.

Отметку «5» - получает ученик, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность в полном объёме соответствует учебной программе, допускается один недочёт (правильный полный ответ, представляющий собой связное, логически последовательное сообщение на определённую тему, умение применять определения, правила в конкретных случаях. Ученик обосновывает свои суждения, применяет знания на практике, приводит собственные примеры).

Отметку «4» - получает ученик, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность или её результаты в общем соответствуют требованиям учебной программы (правильный, но не совсем точный ответ).

Отметку «3» - получает ученик, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность или её результаты в общем соответствуют требованиям программы, однако имеется определённый набор грубых и негрубых ошибок и недочётов (правильный, но не полный ответ, допускаются неточности в определении понятий или формулировке правил, недостаточно глубоко и доказательно ученик обосновывает свои суждения, не умеет приводить примеры, излагает материал непоследовательно).

Отметку «2» - получает ученик, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность и её результаты частично соответствуют требованиям программы, имеются существенные недостатки и грубые ошибки (неправильный ответ).

Отметку «1» - получает ученик в случае отказа от ответа или отсутствия работы без объяснения причины или неуважительной причины.

6.Перечень ресурсного обеспечения, список литературы и учебных пособий;

- Учебник, «Физическая культура 10-11 класс» Лях В. И., Зданевич А.А 2013

- Педагогика физической культуры и спорта, курс лекций , учебное пособие. Ямалетдинова Г. А.2014 г.

- Московченко О.Н. Валеологический подход к развитию физических качеств /О.Н. Московченко, Т. А. Шубина //Учебно-методич. пособие. Красноярск: КГТУ, 1999.

- Московченко О.Н. Теория и методика физической культуры: Курс лекций в 2-х частях (лекции с 1 по 14). Красноярск, 1994.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№п \п	Тема	Кол часов	Срок урока	Тип урока	Результаты обучения	
					Знать	Уметь
Легкая атлетика 15 часов						
1.	Легкая атлетика (15 часов) Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Техника низкого старта, стартовый разгон до 30 м. Прыжки с/м. Бег	1	1	Вводный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
2.	Бег 30 м., прыжки с/м.	1	1	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
3.	Бег - кроссовая подготовка, прыжки с/м.	1	1	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить движение в беге и метании
4.	Метание и прыжки, челночный бег	1	2	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить движение в беге и метании
5.	Метание челночный бег	1	2	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить движение в беге и метании
6.	Прыжки, метание и бег(короткая дистанция)	1	2	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
7.	Бег (кросс) и метание м/м, тест	1	3	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить движение в беге
8.	Прыжки в длину с/р.,	1	3	комплекс	Правила Техники безопасности,	Уметь правильно выполнить

	бег, полоса препятствий			ный	терминалогию	движение в беге и прыжках
9.	Бег, прыжки, круговая эстафета.	1	3	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
10.	Бег и прыжки, силовая п-ка.	1	4	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить движение в беге
11.	Подтягивание, полоса препятствий.	1	4	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь выполнять подтягивания
12.	Бег до 3000м., игры по интересам.	1	4	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить движение в беге
13.	Прыжки с предметом, броски набивного мяча.	1	5	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить движение в прыжках
14.	Бег до 6 мин., подвижные игры.	1	5	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить движение в беге
15.	Беседа о правилах безопасности на уроках по спортивным играм.	1	5	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Знать технику безопасности на уроках по баскетболу
16.	Баскетбол (15 часов) Передача мяча, обучение броску после ведения. Штрафной бросок.	1	6	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить передачу мяча
17.	Бросок в кольцо Передача в парах в движении.	1	6	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить бросок в кольцо
18.	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении.	1	6	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить штрафной бросок
19.	Передача мяча Повороты на месте после ведения.	1	7	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять передачу мяча

20.	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек.	1	7	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять передачу мяча
21.	Игра в баскетбол	1	7	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь играть в баскетбол
22.	Ведение мяча Жонглирование мячом.	1	8	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять ведение мяча
23.	Тактика нападения, действие защиты в своей зоне.	1	8	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять тактические действия в нападении
24.	Заслон. Взаимодействия 2х игроков в нападении защите через заслон.	1	8	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять заслон
25.	Комбинации из освоенных элементов.	1	9	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить различные комбинации
26.	Перемещения. Нападение быстрым прорывом.	1	9	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить перемещения
27.	Баскетбол (совершенствование элементов и комбинаций).	1	9	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь играть в баскетбол
28.	Штрафной бросок. Броски по заданию.	1	10	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Выполнение штрафного броска на оценку

29.	Комбинации из основных элементов баскетбола.	1	10	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить различные комбинации
30.	Игра по изученным правилам.	1	10	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь играть в баскетбол
31.	Гимнастика с элементами акробатики (18 часов) Беседа о значении гимнастических упражнений о защите координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий.	1	11	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить страховку партнера
32.	Повороты и перестроения	1	11	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить повороты и перестроения
33.	Упражнения на бревне и лазание по канату Акробатические упражнения	1	11	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить упражнения на бревне и лазание по канату
34.	Акробатические соединения. Лазание.	1	12	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить акробатические соединения
35.	Строевая подготовка, комбинация на бревне.	1	12	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить команды в строю
36.	Акробатические соединения. Прыжки через скакалку. Лазание.	1	12	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Выполнение акробатических соединений на оценку

37.	Опорный прыжок. Лазание, упражнения на бревне.	1	13	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять опорный прыжок
38.	Упражнения на перекладине, брусьях	1	13	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять упражнения на перекладине, брусьях
39.	Упражнения на перекладине, брусьях	1	13	Совершенствованное ЗУН	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять упражнения на перекладине, брусьях
40.	Опорный прыжок, упражнение на брусьях.	1	14	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять опорный прыжок
41.	Круговая тренировка	1	14	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять упражнения в круговой тренировке
42.	Упражнения с предметами, опорный прыжок.	1	14	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять упражнения с гантелями
43.	Опорный прыжок	1	15	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Выполнение опорного прыжка на оценку
44.	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	1	15	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять упражнения с гимнастической скамейкой
45.	Прыжки через скакалку. Круговая тренировка.	1	15	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять прыжки через скакалку
46.	Полоса препятствий, ОРУ.	1	16	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно преодолеть полосу препятствий

47.	Игры по выбору учащихся. Полоса препятствий.	1	16	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять подачу мяча
48.	Эстафета, итоги занятий по гимнастике.	1	16	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно пользоваться спортивным инвентарем
49.	Лыжная подготовка (18 часов) Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Лыжные ходы	1	17	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами
50.	Торможения. Одновременный одношажный, бесшажный ход.	1	17	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами
51.	Подъемы. Одновременный одношажный ход.	1	17	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами
52.	Коньковый ход. Уход с лыжни в движении.	1	18	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами
53.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1	18	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами
54.	Коньковый ход. Прохождение	1	18	Совершенство	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно передвигаться на лыжах

	дистанции.			ие ЗУН		различными ходами
55.	Спуски и подъемы. Торможение «плугом» и поворот упором.	1	19	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами
56.	Передвижение на лыжах. Спуски с горы, подъемы.	1	19	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами I
57.	Коньковый ход	1	19	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Выполнение конькового хода на оценку
58.	Одновременный одношажный ход	1	20	Совершенство ЗУН	Правила Техники безопасности, терминалогию	Выполнение Одновременного одношажного хода на оценку
59.	Передвижение на лыжах, переходы с одного хода на другой.	1	20	Совершенство ЗУН	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами
60.	Торможение и повороты	1	20	Совершенство ЗУН	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять торможения и повороты
61.	Поворот переступанием в движении. Уход с лыжни в движении.	1	21	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять поворот переступанием в движении
62.	Передвижение на лыжах. Преодоление бугров и впадин.	1	21	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами
63.	Поворот на месте махом	1	21	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять поворот на месте махом
64.	Передвижение на лыжах	1	22	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами

65.	Подъемы, спуски с горы. Применение лыжных мазей.	1	22	Совершенство ЗУН	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять подъемы, спуски с горы
66.	Передвижение на лыжах. Итоги занятий по лыжной подготовке.	1	22	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами
67.	Элементы единоборства (9 часов) Правила поведения на уроках. Виды единоборств. Оказание первой помощи.	1	23	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Знать виды единоборств, уметь правильно оказать первую помощь
68.	Освобождение от захватов	1	23	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять освобождение от захватов
69.	Захваты	1	23	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять захваты
70.	Единоборства в парах. Беседа «Влияние занятий единоборствами на организм человека».	1	24	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Владеть приемами единоборств
71.	Приёмы борьбы за выгодное положение.	1	24	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Владеть приемами единоборств
72.	Приемы единоборств. Стойки, перемещения, захваты, освобождения	1	24	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Владеть приемами единоборств
73.	Единоборства в парах, подвижные игры.	1	25	Совершенство ЗУН	Правила Техники безопасности, терминалогию	Владеть приемами единоборств
74.	Борьба за предмет	1	25	Совершенство	Правила Техники безопасности, терминалогию	Владеть приемами единоборств

				ие ЗУН		
75.	Игровой урок	1	25	Совершенство вание ЗУН	Правила Техники безопасности, терминалогию	Владеть приемами единоборств
76.	Волейбол (12часов) Стойки, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	1	26	Совершенство вание ЗУН	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять стойки, перемещения
77.	Передача мяча на месте и с перемещением. Нижняя подача.	1	26	Совершенство вание ЗУН	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять передачу мяча
78.	Верхняя подача и совершенствование изученных элементов	1	26	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять верхнюю подочу
79.	Приём мяча, передача, нападающий удар	1	27	комплекс ный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять приём мяча, передачу, нападающий удар
80.	Приёмы снизу в паре. Верхняя подача	1	27	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять прием снизу в паре
81.	Верхняя подача, приём снизу	1	27	Совершенство вание ЗУН	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять верхнюю подачу, прием снизу
82.	Нижняя подача. Совокупность приёма мяча	1	28	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять нижнюю подачу
83.	Верхняя подача, приёмы. Отбивание кулаком	1	28	Совершенство вание ЗУН	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять верхнюю подачу, прием
84.	Подача мяча. Нападающий удар, блок.	1	28	Совершенство вание ЗУН	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять подачу мяча

85.	Жесты судьи	1	29	Совершенство ЗУН	Правила Техники безопасности, терминалогию	Знать жесты судьи
86.	Нападающий удар, блок	1	29	Совершенство ЗУН	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять нападающий удар, блок
87.	Игровой урок	1	29	Совершенство ЗУН	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь играть в волейбол
88.	Легкая атлетика (15 часов) Бег	1	30	ТБ. на уроках лёгкой атлетики. Совершенство ЗУН	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить движение в беге
89.	Бег, прыжки, ускорение	1	30	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Бег 30 м на оценку
90.	Прыжки, метание, бег	1	30	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Прыжки с места на оценку
91.	Челночный бег, метание	1	31	Совершенство ЗУН	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить движение в беге, метании
92.	Метание, кроссовая подготовка	1	31	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Метание м/м на оценку
93.	Прыжки, подтягивание	1	31	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Подтягивание на оценку
94.	Прыжки, бег, метание	1	32	Совершенство ЗУН	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнить движение в беге, прыжках, метании
95.	Прыжки, бег со средней	1	32	учетный	Правила Техники безопасности,	Прыжки в длину с/р на

	скоростью				терминалогию	оценку
96.	Бег с изменением скорости и направления	1	32	Совершение ЗУН	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять движения в беге
97.	Эстафетный бег	1	33	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять движения в беге
98.	Эстафета, игры по выбору уч-ся	1	33	комплексный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно выполнять движения в беге
99.	Бег. Силовая п-ка.	1	33	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Бег 100 м на оценку
100.	Полоса препятствий. Игра в футбол, волейбол.	1	34	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	Уметь правильно преодолеть полосу препятствий
101.	Беседа о предстоящих экзаменах по физкультуре. Игры	1	34	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	
102.	Итоги года	1	34	учетный	Правила Техники безопасности, терминалогию	