

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию активного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, понимание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, - готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник получит возможность научиться:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты проявляются в опыте использования ценностей физической культуры в удовлетворении индивидуальных интересов учащихся в физическом совершенствовании, укреплении собственного здоровья и оптимизации индивидуальной жизнедеятельности.

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах ведения здорового образа жизни, умениях проводить занятия физической культурой с разной функциональной направленностью, организовывать отдых и досуг, активно включаясь в игровую и соревновательную деятельность.

- умение осознанно использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями из различных оздоровительных систем физической культуры, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 класс

Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.

Правовые основы физической культуры и спорта

Знания о физической культуре.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля; социокультурные основы; психолого-психологические основы; медико-биологические основы; закрепление навыков закаливания; закрепление приемов саморегуляции; закрепление приемов самоконтроля.

Способы двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность; прикладная физкультурная деятельность; практическая часть включает основные базовые виды программного материала: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики.

Легкая атлетика

Бег на короткие и средние дистанции, метание мяча, прыжок в длину, развитие физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых.

Гимнастика

Акробатические элементы, опорный прыжок, силовая подготовка, развитие общей и спортивной выносливости, гибкости, координационных способностей.

Спортивные игры

Баскетбол: ловля и передача баскетбольного мяча на месте и в движении; бросок одной рукой от плеча с места и в движении; повороты, остановки, броски со штрафной линии; тактика игры в защите и нападение. игра в баскетбол по правилам.

Волейбол: прием-передача мяча снизу, сверху; передачи мяча над собой; передачи мяча во встречных колоннах; передача мяча у сетки в прыжке; подачи мяча; нападающий удар с места, с разбега; технические, тактические действия в игре; игра в волейбол по правилам.

Теоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта

11 класс

Основы знаний о физической культуре

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основ содержания и формы организации.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Спортивные игры

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов
	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.	Физическая культура – важная часть культуры общества.	
		Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего мира.	
		Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.	
		Режим для старшекласников. Ориентированные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.	
		Вредные привычки и их опасность. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.	
		Понятие: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК).	
1	Легкая атлетика	Тема: техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (№18).	1
2		Совершенствование техники спринтерского бега: бег на длинные, средние и короткие дистанции.	1
3		Ускорения с высокого старта. Бег на короткие дистанции. 60 м/с. Тест. Развитие быстроты.	1
4		Бег на результат 100 метров. Зачёт. Эстафетный бег.	1
5		Челночный бег 3х10 м. Тест. Бег в равномерном переменном темпе 15-20мин. Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости.	1
6		Стартовый разгон. Бег на 2-3км. Зачёт.	1
7		Совершенствование техники метания в цель. Метание теннисного мяча весом 150г. с места на дальность.	1
8		Челночный бег 3х10 м. Тест.	1
9		Развитие мышц брюшного пресса.	1
10		Упражнения на силовую выносливость. Зачёт.	1
11		Упражнения на силовую выносливость. Зачёт.	1
12		Прыжки в длину с места. Тестирование. Развитие прыгучести.	1

13	Баскетбол	Тема: техника безопасности при занятиях баскетболом (№021). Правила игры в баскетбол.	1	
14		Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, вокруг стоек в движении по прямой. Зачёт.	1	
15		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Развитие координационных способностей.	1	
16		На совершенствование техники остановок, поворотов: остановка прыжком, двумя шагами. Зачёт.	1	
17		Повороты без мяча на месте, с мячом в движении. Развитие ловкости.	1	
18		Варианты ловли и передачи мяча одной рукой от плеча без сопротивления и с сопротивлением защитника с места, в движении.	1	
19		Варианты ловли и передачи мяча двумя руками от груди без сопротивления и с сопротивлением защитника с места, в движении.	1	
20		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника с места, после ведения. Техника ловли высоко летящего мяча.	1	
21		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом: перехват, накрывание мяча	1	
22		Броски в беге с ведением с остановкой прыжком, в два шага и броском мяча в корзину. Зачёт	1	
23		Действия игроков в нападении. Действия игроков в защите. Игра - зачёт.	1	
24		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
25		Индивидуальные, групповые и командные тактические в нападении. Зачёт.	1	
26		Игра в баскетбол 3х3,4х4. Техника штрафного броска.	1	
27		Игры и игровые задания 2;1, 3;1, 3;2, 3;3. Развитие координационных способностей.	1	
28		Штрафной бросок. Броски с расстояния 3-3,5м от кольца. Зачёт.	1	
29		Игра по правилам. Контрольный урок.	1	
30		Волейбол	Тема: техника безопасности при занятиях волейболом(№021). Правила игры в волейбол.	1
31			Многократные передача мяча над собой. Зачёт.	
32			Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками стоя на месте. Зачёт.	1
33			Варианты техники приема и передачи мяча с выбеганием к приему мяча.	1

34		Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Развитие гибкости.	1
35		Передача мяча во встречных колоннах. Развитие быстроты.	1
36		Передача мяча в парах через сетку. Зачёт.	1
37		Варианты техники приема и передачи мяча: нижняя, верхняя прямая подача через сетку.	1
38-39		Подача мяча. Зачёт. Прием мяча после подачи.	2
40		Совершенствование техники нападающего удара: подбрасывания мяча партнером. Прием мяча от нападающего удара.	1
41		Варианты нападающего удара с места, с разбега. Зачёт.	1
42		Совершенствование техника защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов: (одиночное и вдвоем), страховка.	1
43		Игра в нападении и в защите. Зачёт.	1
44-45		На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые, командные действия в защите.	2
46-47		Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
48		Игра по правилам. Контрольный урок.	1
49	Гимнастика с элементами акробатики	Тема: техника безопасности при занятиях гимнастикой (№017).	1
50		Комбинации упражнений с предметами (обруч, скакалка, малыми мячами). Развитие ловкости.	1
51		Упражнения на гимнастической стенке. Развитие координационных способностей	1
52		Гимнастические упражнения: равновесие на одной - выпад вперед, с поворотом на 90 градусов. Сед углом: стоя на коленях наклон назад. Зачёт.	1
53		Стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат. Равновесие на одной. Зачёт.	1
54		Мост из положения стоя с помощью и без помощи партнёра.	1
55		Комбинация из ранее освоенных элементов акробатики. Зачёт.	1
56		Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие гибкости. Зачёт Упражнения с партнером.	1
57		Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки. Зачёт.	1
58	Легкая атлетика	Тема: техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (№018).	1
59		Силовая выносливость. Зачёт.	1
60		Развитие мышц брюшного пресса. Зачёт.	1
61		Прыжки в длину с места. Тестирование. Развитие прыгучести.	1
62		Челночный бег 3x10 м. Тест. Бег в равномерном переменном темпе 15-	1

		20мин. Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости.	
63		Бег на короткие дистанции.	1
64		Совершенствование техники метания в цель. Метание теннисного мяча весом 150г. с места на дальность.	1
65		Метание мяча с укороченного и полного разбега.	1
66		Ускорения с высокого старта. Бег на короткие дистанции. 60 м/с. Тест. Развитие быстроты.	1
67		Бег на результат 100 метров. Зачёт. Эстафетный бег.	1
68		Итоговый урок. Кросс.	1
		Итого	68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов
	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.	Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях.	
		Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.	
		Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания.	
		Вредные привычки и их опасность. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.	
		Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшения осанки.	
		Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.	
1	Легкая атлетика	Тема: техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (№18).	1
2		Совершенствование техники спринтерского бега: бег на длинные, средние и короткие дистанции.	1
3		Ускорения с высокого старта. Развитие скорости.	1
4		Бег 100 метров на результат. Эстафетный бег.	1
5		Высокий и низкий старт до 40м.	1
6		Бег в равномерном и переменном темпе .15-20 мин. Совершенствование техники длительного бега	1
7		Бег на 2км. Зачёт. Развитие выносливости.	1
8		Челночный бег 3x10 м. Тест. Совершенствование техники метания в цель. Метание теннисного мяча весом 150г. с места на дальность.	1

9		Челночный бег 10x5 м. Тест. Метание с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега. Развитие силы.	1
10		Метание на дальность и заданное расстояние в коридор 10м. Зачёт. Развитие скорости.	1
11		Подтягивание (юноши). Отжимание от пола (девушки). Тестирование.	1
12		Техника прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	1
13		Прыжки в длину с места. Тестирование.	1
14		Бег с преодолением препятствий.	1
15	Баскетбол	Тема: техника безопасности при занятиях баскетболом (№021). Терминология баскетбола	1
16		Стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте в высокой, средней, низкой стойках. Ведение в движении по прямой, змейкой, между стоек. Зачёт.	1
17		Ведение с изменением направления движения и скорости.	1
18		Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
19		Варианты ловли и передачи мяча двумя руками от груди без сопротивления и с сопротивлением защитника с места, в движении. Зачёт.	1
20		Варианты ловли и передачи мяча одной рукой от плеча без сопротивления и с сопротивлением защитника с места, в движении.	1
21		На совершенствование техники остановок, поворотов: остановка прыжком, двумя шагами. Зачёт.	2
22			
23		Повороты без мяча, с мячом.	1
24		На совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника мяча двумя руками от груди.	1
25		Передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении.	1
26		Ловля высоко летящего мяча. Штрафной бросок. Зачёт.	1
27		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом: вырывание, выбивание мяча	1
28		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом: перехват, накрывание мяча	1
29		Действия игроков в защите.	1
30		Действия игроков в нападении. Зачёт.	1
31		Индивидуальные, групповые и командные тактические в нападении.	1
32		Индивидуальные, групповые и командные тактические в нападении в защите. Зачёт.	1
33		Командные действия в нападении и защите. Развитие координационных способностей.	1
34		Игра в мини-баскетбол 3x3, 4x4.	1
35	Игры и игровые задания 2;1, 3;1, 3;2, 3;3.	1	

36		Совершенствование техники бросков мяча: броски мяча в кольцо с места. Зачёт.	1
37,38		Броски с расстояния 3,5м от кольца.	2
39,40		Броски в беге с ведением с остановкой прыжком, в два шага и броском мяча в корзину. Зачёт.	2
41		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
42		Игра по правилам. Контрольный урок.	1
43	Волейбол	Тема: техника безопасности при занятиях волейболом(№021).	1
44		Стойки волейболиста. Варианты техники приема и передачи мяча: прием – передача мяча снизу двумя руками, прием – передача мяча сверху двумя руками.	1
45		Передачи мяча снизу, сверху. Зачёт.	1
46		Передача-прием с выбеганием к приему мяча. Зачёт.	1
47		Передача мяча у сетки и прыжке через сетку.	1
48		Передача сверху стоя спиной к цели. Передача мяча над собой.	1
49		Многочисленные передачи над собой снизу, сверху. Зачёт.	1
50		Передача мяча во встречных колоннах.	1
51		Передача мяча через сетку. Зачёт.	1
52		Передача мяча после перемещения вперед. Зачёт.	1
53		Совершенствование техники подачи мяча: нижняя, верхняя прямая подача через сетку.	1
54,55		Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Зачёт.	2
56,57		Прием мяча после подачи. Развитие ловкости.	2
58		Совершенствование техники нападающего удара: подбрасывания мяча партнером.	1
59		Нападающий удар с разбега.	1
60,61		Прием мяча от нападающего удара. Зачёт.	2
62		Совершенствование техника защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов: (одиночное и вдвоем), страховка.	1
63		Игра в нападении в зоне № 3. Зачёт.	1
64		Игра в защите.	1
65		На совершенствование тактики игры: индивидуальные; групповые; командные действия при нападении	3
66,67			
68,69		На совершенствование тактики игры: индивидуальные; групповые; командные действия при защите. Зачёт.	4
70,71			
72	Прием-передача мяча в парах, четверках.	1	
73	Игра по правилам волейбола. Судейство.	1	

74		Игра в волейбол. Контрольный урок.	1
75	Гимнастика с элементами акробатики	Тема: техника безопасности при занятиях гимнастикой (№017).	1
76		Совершенствование строевых упражнений: повороты кругом в движении.	1
77		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1
78		Совершенствование акробатических упражнений: группировка, сед углом.	1
79		Два кувырка вперед слитно, перекаты. Зачёт.	1
80		Стойка на коленях, наклон назад. Зачёт.	1
81		Мост из положения стоя с помощью.	1
82		Стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат. Зачёт.	1
83		Равновесие на одной-выпад вперед, с поворотом на 180 градусов. Зачёт.	1
84		Лазание по канату с помощью ног. Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.	1
85		Комбинация в целом. Зачёт.	1
86		Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
87		Комбинации упражнений с обручами, булавами.	1
88		Комбинации упражнений со скакалками, большими мячам	2
89		Прыжки через скакалку за 1 мин. Зачёт.	
90		Общеразвивающие упражнения без предметов. Развитие координационных способностей.	1
91		Общеразвивающие упражнения с предметами в парах.	1
92		Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки.	1
93		Упражнения с партнером. Зачёт.	1
94		Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.	1
95	Легкая атлетика	Тема: техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (№018).	1
96		Развитие скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, гибкости: прыжки со скакалкой, упражнение с партнером. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 12-14 метров.	1
97		Метание малого мяча на дальность с разбега. Тест.	1
98		Прыжки в длину с места. Бег 100 м. на результат. .	1
99		Варианты челночного бега: 3x10. Эстафеты. Зачёт.	1
100		Старты и различных исходных положений. Бег 1 км.	1
101		Барьерный бег. Прыжки через препятствия. Кросс. Зачёт.	1
102		Итоговый урок.	1
		Итого	102