

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Муниципальное образование Одинцовский городской округ

МБОУ Кубинская СОШ №2 им. Героя Советского Союза Безбородова

В.П. Одинцовского района

РАССМОТРЕНО

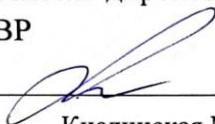
на заседании ШМО
Учителей физической
культуры



Кордон Г.А.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Кислинская М.В.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор




Федотова О.В.
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11б класса

Кубинка 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 11 класса разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта ФГОС СОО и соответствует:

1. Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.
2. Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки Р.Ф от 17.12.2012 г.№ 412 с изменениями и дополнениями (в действующей редакции от 29.06.2017)
3. Приказу Министерства просвещения РФ от 20.05.2020. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
4. Санитарным правилами СП 2.4.36 48 -20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в действующей редакции от 28.09.2020.
5. Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Акуловской СОШ 2021-2022 учебного года;
6. Авторской программы по физической культуре, разработанной В.И.Ляхом Изд-во «Просвещение» 2016г., имеющейся в федеральном перечне и рекомендованных в школе;
8. Учебного плана школы.

Срок реализации программы 1год

Данная программа рассчитана на обучение физической культуре в объеме 2 часа в неделю. 68 часов в год. Программа скорректирована по производственному календарю на 2021-2022 год

Учебно-методический комплект.

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – 6-е изд М: Просвещение, 2019.
2. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2017. — 80 с.
3. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы В.И.Лях. М : Просвещение, 2016.

Раздел 1.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- первоначальное представление о физической культуре как сфере человеческой деятельности, об этапах её развития, о её значимости для развития цивилизации;
- осознание вклада отечественных ученых и спортсменов в развитие мирового спорта;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- умение ясно, точно, грамотно излагать свои мысли в устной и письменной речи, понимать смысл поставленной задачи, выстраивать аргументацию, приводить примеры.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- критичности мышления, умения распознавать логически некорректные высказывания, отличать гипотезу от факта;
- умения контролировать процесс и результат учебной деятельности;
- способности к эмоциональному восприятию объектов, задач, решений, рассуждений;
- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных или их искать самостоятельно;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работая по предложенному или самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, сложные приборы, компьютер);
- самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- устанавливать причинно-следственные связи; строить логические суждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы;
- компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентностей).

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать свою индивидуальную образовательную траекторию;
- пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся критериев, различая результат и способы действий;
- самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;

- находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем, и представлять её в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- самостоятельно ставить цели, выбирать и создавать алгоритмы для решения учебных проблем;
- планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- определять цели, распределять функции и роли участников, взаимодействовать и находить общие способы работы;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- слушать партнёра; формулировать, аргументировать своё мнение.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.);
- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами; • в дискуссии уметь выдвинуть контраргументы;
- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- строить логически обоснованное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- вычитывать все уровни текстовой информации;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность;
- преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст, диаграмму и пр.).

Обучающийся получит возможность научиться:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; • осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приёмы слушания.
- независимости и критичности мышления.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- Организовывать свой активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
- Формирование культуру тела, культуру движений, систему развития систем организма
- Организовывать основную часть физкультурно-оздоровительную деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Составлять дневник самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Легкая атлетика

Обучающийся научится:

- Технике двигательных действий (физических упражнений).
- Выполнять легкоатлетические упражнения (высокий и низкий старты с последующим ускорением).
- Спортивная ходьбе.
- Различным видам бега («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).
- Прыжкам в длину (с разбега и с места) и высоту.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки; комплексы самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.
- Правилам спортивных соревнований и их назначению.
- Наблюдать за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировки.
- Осуществлять судейство простейших спортивных соревнований в качестве судьи или помощника судьи.

Гимнастика

Обучающийся научится:

- Технике двигательных действий (физических упражнений).
- Развивать физические качества.
- Выполнять физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.
- Выполнять: специальные подготовительные упражнения на гимнастических матах (кувырки и стойки), лазание по канату; акробатические упражнения и комбинации: из положения присед стойка на голове/руках с последующим кувырком вперед; кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках с последующим поворотом на 180*; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки.
- Составлять и проводить самостоятельные занятия по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.
- Нормам этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правилам спортивных соревнований и их назначение.

- Наблюдать за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой.
- Наблюдать за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.
- Осуществлять судейство простейших спортивных соревнований в качестве судьи или помощника судьи.

Лыжная подготовка

Обучающийся научится:

- Технике двигательных действий (физических упражнений).
- Развивать физические качества.
- Передвижению различными лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).
- Поворотам на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).
- Подъемам («полуелочкой»; «елочкой») и торможению («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Обучающийся получит возможность научиться:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки.
- Составлять и проводить самостоятельные занятия по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.
- Нормам этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правилам спортивных соревнований и их назначение.
- Наблюдать за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой.
- Наблюдать за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.
- Осуществлять судейство простейших спортивных соревнований в качестве судьи или помощника судьи.

Спортивные игры. Волейбол

Обучающийся научится:

- Технике двигательных действий (физических упражнений).
- Развивать физические качества.
- Выполнять физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.
- Выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя).
- Выполнять прием и передачу мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; командные и индивидуальные тактические действия, подготовительные игры.
- Осуществлять игру по правилам.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки.
- Составлять и проводить самостоятельные занятия по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.
- Нормам этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правилам спортивных соревнований и их назначение.

- Наблюдать за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой.
- Наблюдать за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.
- Осуществлять судейство простейших спортивных соревнований в качестве судьи или помощника судьи.

Баскетбол

Обучающийся научится:

- Технике двигательных действий (физических упражнений).
- Развивать физические качества.
- Выполнять физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.
- Выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча
- Ведению мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловле и передаче мяча на месте и в движении.
- Броскам мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении.
- Командным и индивидуальным тактическим действиям.
- Осуществлять игру по правилам.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки.
- Составлять и проводить самостоятельные занятия по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.
- Нормам этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правилам спортивных соревнований и их назначению.
- Наблюдать за режимами физической нагрузки во время занятий спортивнооздоровительной тренировкой.
- Наблюдать за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.
- Осуществлять судейство простейших спортивных соревнований в качестве судьи или помощника судьи.

Раздел 2.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (изучается в процессе урока)

История физической культуры. История возникновения и формирования физической культуры. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучается в процессе урока)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры

Гимнастика с основами акробатики (12 часов).

Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекал вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Висы и упоры: лазание по канату в два приема, в три приема, лазание по шесту, подтягивания на высокой перекладине, на низкой перекладине, упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Лёгкая атлетика (16 часов). *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения:

прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». *Упражнения в метании гранаты:* метание гранаты с места в вертикальную неподвижную мишень; метание гранаты на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжные гонки (12 часов). *Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход

через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Спортивные игры (18 часов). *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	17
3	Спортивные игры Волейбол, баскетбол.	22
4	Гимнастика с элементами акробатики	12
5	Лыжная подготовка	12
6	Бадминтон	5

Всего

68ч

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем	План прохождения	Фактическое прохождение	Примечание
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10			
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий и низкий старт стартовый разгон. Бег 4x30 м. Бег 3 мин.	2.09		
2	Высокий и низкий старт стартовый разгон. Бег 4x30 м. Бег 5 мин.	3.09		
3	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. Повторить метание мяча на дальность. Бег на выносливость до 5 мин.	9.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/subject/25924/
4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Бег 3x100м. Бег до 7 мин.	10.09		
5	Учёт бега на 100 м. Эстафеты 4x50м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	16.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/subject/97427/
6	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	17.09		
7	Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	23.09		
8	Правила соревнований. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	24.09		
9	Полоса препятствий. Учёт в беге на 1000 м. ОРУ в парах на сопротивление.	30.09		
10	Виды соревнований по л/а рекорды Учёт прыжка в длину с разбега, преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11мин.	1.10		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 12			
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	14.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/subject/26103/
12	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	15.10		

13	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	21.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/status/69717/
14	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	22.10		
15	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	28.10		
16	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку Прием мяча, отраженного от сетки	29.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/status/197163/
17	Варианты техники приема и передач мяча	11.11		
18	Варианты подач мяча	12.11		
19	Варианты нападающего удара через сетку	25.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/status/3584/
20	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	26.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/status/3699/
21	Учебная игра в волейбол	2.12		
22	Игра в волейбол по правилам	3.12		
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 12			
23	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс утренней гимнастики. Кувырки.	9.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/status/97056/
24	Кувырок, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках Комбинация из освоенных элементов	10.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/status/72602/
25	Лазанье по канату в два и три приема. Элементы акробатики.	16.12		
26	Упражнения в равновесии Элементы на брусьях Акробатика.	17.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/status/72602/
27	Элементы акробатики - контролн. Элементы на р/в брусьях Упражнения на бревне	23.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/status/26103/
28	Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок	24.12		
29	Комбинация на брусьях р/в	30.12		
30	Упражнения в равновесии Опорные прыжки. Акробатическая комбинация – зачет. Опорный прыжок.	13.01		
31	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой			
32	Упражнения в равновесии Опорный прыжок.	14.01		
33	Опорный прыжок Элементы художественной гимнастики с гимнастической лентой.			

34	Опорный прыжок контрольный. Элементы художественной гимнастики.	20.01		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 12 ч.				
35	Вводный инструктаж во время занятий лыжной подготовкой Развитие физических качеств.	20.01		https://resh.edu.ru/object/lesson/3679/status/96791/
36	Скользкий шаг без палок и с палками Обучение техники двухшажного попеременного хода.	21.01		
37	Попеременный двухшажный ход, четырехшажный . Одновременный одношажный и двухшажный ход.	21.01		
38	Переход от одного хода к другому. Прохождение дистанции 1км на время	27.01		
38	Одновременные, попеременные хода. Коньковый ход.	28.01		
40	Повороты переступанием в движении. Коньковый ход.	3.02		
41	Передвижение коньковым ходом. Прохождение дистанции 2км на время.	4.02		
42	Переход с одновременных ходов на попеременные Преодоление подъемов и препятствий Торможение и поворот упором	10.02		
43	Преодоление подъемов и препятствий Передвижение коньковым ходом Переход с одновременных ходов на попеременные.	11.02		
44	Прохождение дистанции до 5км Преодоление подъемов и препятствий	24.02		
45	Передвижение коньковым ходом. Повороты переступанием в движении.	25.02		
46	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы Прохождение дистанции до 5км	3.03		
БАДМИНТОН 5ч				
47	Правила игры в бадминтон	4.03		https://resh.edu.ru/object/lesson/4771/status/72437/
48	Выполнение различных приемов волана	10.03		
49	Короткие и длинные подачи	11.03		
50	Верхние и нижние приемы волана	17.03		
51	Двухсторонняя игра	18.03		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 10ч				
52	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	24.03		
53	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	25.03		https://resh.edu.ru/object/lesson/3879/status/69717/
54	Учебная игра в баскетбол	31.03		
55	Игра в баскетбол по правилам	1.04		https://resh.edu.ru/object/lesson/3901/status/169790/
56	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	13.04		

57	Варианты техники приема и передач мяча	14.04		
58	Варианты подач в волейболе.	21.04		
59	Варианты нападающего удара через сетку.	22.04		
60	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	28.04		
61	Учебная игра в волейбол	29.04		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 7ч.			
62	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения. Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м. Эстафеты варианты техника.	5.05		https://resh.edu.ru/object/lesson/4767/status/97427/
63	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин. Прыжки в длину.	6.05		https://resh.edu.ru/object/lesson/5455/status/25924/
64	Беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину – контр. Метание гранаты повтор.	12.05		
65	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	13.05		https://resh.edu.ru/object/lesson/5455/status/25924/
66	Техника метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов.	19.05		
67	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр на дальность.	20.05		
68	Бег 1500м. Развитие Физических качеств. Итоги за год	25.05		

