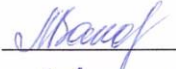



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Пойловская средняя общеобразовательная школа № 21

Рассмотрено на заседании методического объединения «31» 08 2023 г. Протокол № 1	Согласовано: заместитель директора по УВР  Макарова В.В. «31» 08 2023 г.	Утверждено: Директор МКОУ Пойловская СОШ № 21  Дьяченко Н.С. Приказ № 67 от 31.08.2023 г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

11 класс 2023-2024 учебный год

УЧИТЕЛЬ: Дьяченко Н.С.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по «физической культуре» составлена на основе Федерального образовательного стандарта среднего общего образования Утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413», в соответствии с ФБУПП учебный предмет «физическая культура» вводится, как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (три часа в неделю) на 35 учебных недель.

Учебным планом МКОУ Пойловская СОШ № 21 утвержденным приказом директора от 31.08.2023 г. № 67

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- * укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- * обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- * развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- * приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- * воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- * содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями,

воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Данная рабочая программа составлена с учетом климатических условий, материально-технической базы, пожелания учащихся, для развития и сохранения здоровья учащихся и направлена на занятия с основной медицинской группой здоровья учащихся.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 11 классе составлено по программе, но с внесением изменений. Вариативная часть в количестве 15 часов дополняет основные разделы программного материала базовой части, с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня при изучении программного материала в разделах «Спортивные игры», «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка» для успешного прохождения программы. Сдача норм ГТО отводится в учебные разделы программы по физической культуре и принимаются по желанию учащихся.

ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		11
1	<i>Базовая часть</i>	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка.	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	<i>Вариативная часть</i>	25
2.1	Спортивные игры	6
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3
2.3	Легкоатлетические упражнения	12
2.4	Лыжная подготовка	7
2.5	Элементы единоборств	-
	<u>Всего:</u>	102
	<i>Итого из них:</i>	
1	Спортивные игры	40
	Баскетбол	22
	Волейбол	18
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Легкоатлетические упражнения	21
4	Лыжная подготовка	23

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- оказание первой помощи при травмах;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ, НАВЫКИ И СПОСОБНОСТИ.

В циклических и ациклических локомоциях:

с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 13—15 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 гранату весом (500 гр) девочки и (700 гр) мальчики на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок вперед через препятствие на высоте 90 см, стойку на руках, переворот боком, лазать по двум канатам без помощи ног и одному канату с помощью ног на скорость, выполнять комплекс вольных упражнений.

В спортивных играх:

играть в одну из спортивных игр, демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

Соответствовать среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных особенностей учащихся.

Способы физкультурно-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 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

Согласовать свое поведение с интересами коллектива, 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 РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

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

ЗНАТЬ:

- 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 решении 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 возрастные 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 оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

УМЕТЬ:

- проводить 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	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5.0 14.3	5.4 17.5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине Прыжок в длину с места	10 раз 215 см.	 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег 3 км Кроссовый бег 2 км 2 км	13 мин 50 сек	10 мин 00 сек

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

<i>ОБОРУДОВАНИЕ и ИНВЕНТАРЬ</i>				
<i>№</i>	<i>Радел школьной программы.</i>	<i>Оборудование и инвентарь.</i>	<i>Число(кол-во)</i>	<i>Примечание (из чего состоит)</i>
I.	<u>Л/атлетика</u>	Малый мяч для метания 150 грамм	10 шт.	Резина.
		Малый мяч для игры в «лапту»	6 шт.	Резина.
		Бита для игры в «лапту»	5 шт.	Дерево
		«Стоячки»	4 пар	Дерево
		Секундомер	1 шт.	Пластмасс.
		Флажки	10 шт.	Дерево, ткань.

II.	<u>Баскетбол,</u> <u>Волейбол.</u>	Мяч «баскетбольный», «волейбольный».	25 шт + 6 шт	Резина
		Кольца «баскетбольные», сетка «волейбольная».	2 шт + 1 шт	Железо
		Сетки «баскетбольные»	2 шт.	Веревка
		«Стоячки»	4 пар	Дерево
		Секундомер	1 шт.	Пластмасс.
		Флажки	10 шт.	Дерево, ткань.
III.	<u>Д/подготовка</u>	Лыжи (дерево)	30 пар	Дерево
		Палки лыжные (алюминий)	30 пар	Алюминий
		Ботинки лыжные (кирза)	30 пар	Кирза
		«Стоячки»	4 пар	Дерево
		Секундомер	1 шт.	Пластмасс.
		Флажки	10 шт.	Дерево, ткань.
IV.	<u>Гимнастика</u>	Мат «гимнастический»	12 шт.	Паралонн, дермонтин
		Козел «гимнастический»	2 шт.	Железо, дерево, дермонтин
		Мостик «гимнастический»	2 шт.	ДСП, паласное покрытие
		«Гимнастическая перекладина»	4 шт.	Сталь
		«Гимнастическая скамейка»	3 шт.	Дерево
		Канат	6 шт.	Плетеная нить
		«Гимнастическая палка»	12 шт.	Пластмасс
		Секундомер	1 шт.	Пластмасс.
		Флажки	10 шт.	Дерево, ткань.
		Стационарная «шведская стенка»	8 прол.	Дерево

МЕТОДИЧЕСКАЯ ДИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

В.И.Усаков – Красноярский спорт от «А» до «Я»: люди, события, факты.- Красноярск 1997 год.

В.И.Лях, А.А. Зданевич.- Физическая культура. Москва: просвещение 2007 год.

В.И.Лях, А.А. Зданевич.- Физическое воспитание. Москва: просвещение 2006 год.

Ю.Д.Железняк. Л.Н.Слупский. Волейбол в школе – Москва: просвещение 1989 год.

В.И. Усаков. Физическая подготовка юношей к службе в армии. Красноярск 2005 год.

Э. Найминова. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. Ростов – на – Дону. «Феникс» 2001 год.

В.В.Осинцев. Лыжная подготовка в школе. Москва 2001 год.

В.С. Володина. Основы теории и методики физического воспитания и спорта. Минусинск 1991год.

Э.М. Матвеева. Лыжный спорт. Москва 1975 год.

Г.Д. Харабуги. Теория и методика физического воспитания. Москва 1969 год.

Н.В.Зимкина. Физиология человека. Москва 1970 год.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

В.А. Кунянский. Волейбол о судьях и судействе. Москва 2002 год.

А.Лидьярд. Бег с Лидьярдом. Москва 1987 год.

А. Галицкий. Путешествие в страну игр. Москва 1971 год.

В.Г. Алабин. Начальная спортивная подготовка юного легкоатлета. Минск 1972 год.

Л.Н. Слупский. Волейбол игра связующего. Москва 1984 год.

Г.И. Погадаева. Физическая культура ответы на экзаменационные билеты. Москва 2008 год. 9-11 класс.

СИСТЕМА КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ: 11 КЛАССА,

№ п/п	Раздел учебной программы, тесты, учет.	Кол – во раз в год	Дата.
11 класс			
Легкая атлетика			
1	Тест: 30м	2 раза	
2	Тест: Прыжок в длину с места	2 раза	
3	Тест: Подтягивание на высокой перекладине (М), сгибание - разгибание рук в упоре лежа (Д).	2 раза	
4	Тест: бег 1000 м	2 раза	
5	Учет: Легкоатлетическое многоборье (промежуточная аттестация).	1 раз	
6	Тест: на овладение теоритическими сведениями данного раздела школьной программы.	1 раз	
Оценивание техники программного материала: в процессе уроков.			
Спортивные игры			
1	Учет: Ведение мяча в движении	2 раза	
2	Учет: Ведение мяча с сопротивлением	В процессе уроков	
3	Учет: Передача мяча ранее изученными способами		
4	Учет: Бросок одной рукой с верху		
5	Тест: на овладение теоритическими сведениями данного раздела школьной программы.	1 раз	
Оценивание техники программного материала: в процессе уроков.			
Лыжная подготовка			
1	Учет: бег 3000 м, 5000 м	1 раз	
2	Тест: на овладение теоритическими сведениями данного раздела школьной	1 раз	

	программы.		
Оценивание техники программного материала: в процессе уроков.			
Гимнастика с элементами акробатики			
1	Учет: Комбинация акробатического соединения. М-Д	1 раз	
2	Учет: Комбинация на высокой перекладине. М-Д	1 раз	
3	Учет: Опорный прыжок (согнув ноги, ноги врозь). М-Д	1 раз	
4	Учет: Комбинация на брусках. М-Д	1 раз	
5	Тест: на овладение теоритическими сведениями данного раздела школьной программы.	1 раз	
Оценивание техники программного материала: в процессе уроков.			

Календарно – тематическое планирование для учащихся 11 класса.

№	Тема урока	Дата	Кол-во часов
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт (20-40м). стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.		1
2	Высокий старт (20-40м) Подтягивание (м), отжимание (д). (КТ),		1
3	Высокий старт (20-40м). Бег 30 м. (КТ)		1
4	Высокий старт (20-40м). Финиширование. прыжок в длину с места (КТ)		1
5	Бег 60 м.		1
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча. Челночный бег3x10м. (КТ)		1
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча. Бег 1000м. (КТ)		1
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча.		1
9	Прыжок в длину на результат.		1
10	Бег 1500м. Спортивная игра «лапта».		1
11	Бег 1500м. Спортивная игра «лапта».		1
12	Инструктаж по техники безопасности на занятиях спортивными играми. Ведение мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.		1
13	Ведение мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.		1
14	Ведение мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Остановка прыжком.		1
15	Ведение мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди - учет. Остановка прыжком.		1
16	Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой.		1
17	Остановка прыжком - учет. Бросок мяча одной рукой.		1
18	Бросок одной рукой. Повороты без мяча и с мячом.		1
19	Бросок одной рукой – учет. Поворот без мяча и с мячом.		1
20	Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками.		1
21	Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками.		1
22	Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками – учет.		1
23	Остановка двумя шагами.		1
24	Остановка двумя шагами. Перехват мяча.		1

25	Остановка двумя шагами. Перехват мяча.		1
26	Остановка двумя шагами. Перехват мяча.		1
27	Остановка двумя шагами - учет.		1
28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		1
29	Штрафной бросок.		1
30	Штрафной бросок. Игровые задания 2:1.		1
31	Штрафной бросок. Игровые задания 3:1.		1
32	Штрафной бросок - учет. Игровые задания 3:2.		1
33	Игровые задания 3:3.		1
34	Передача мяча сверху двумя руками.		1
35	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.		1
36	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.		1
37	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.		1
38	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		1
39	Передача мяча сверху двумя руками - учет. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		1
40	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		1
41	Нижняя прямая подача - учет. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		1
42	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		1
43	Прием мяча снизу двумя руками после подачи – учет.		1
44	Наподдающий удар.		1
45	Наподдающий удар.		1
46	Наподдающий удар.		1
47	Наподдающий удар.		1
48	Наподдающий удар – учет.		1
49	Комбинация из освоенных элементов (прием – передача – удар).		1
50	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мяча.		1
51	Учебная игра.		1
52	Инструктаж по техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.		1
53	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.		1
54	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.		1
55	Одновременный одношажный ход. Поворот		1

	на месте махом.		
56	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.		1
57	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.		1
58	Прохождение дистанции 4 км.		1
59	Прохождение дистанции 4 км.		1
60	Прохождение дистанции 4 км.		1
61	Подъем в гору скользящим шагом.		1
62	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		1
63	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		1
64	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		1
65	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		1
66	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		1
67	Подъем в гору скользящим шагом - учет. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		1
68	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы - учет.		1
69	Прохождение дистанции 4 км.		1
70	Прохождение дистанции 4 км.		1
71	Прохождение дистанции 4 км.		1
72	Игры: гонки с преследованием, гонки с выбыванием и др.		1
73	Игры: гонки с преследованием, гонки с выбыванием и др.		1
74	Игры: гонки с преследованием, гонки с выбыванием и др.		1
75	Инструктаж по техники безопасности на уроках по лыжной подготовки. Подъем переворотом в упор, передвижение в висте (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).		1
76	Подъем переворотом в упор, передвижение в висте (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).		1
77	Подъем переворотом в упор, передвижение в висте (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).		1
78	Подъем переворотом в упор, передвижение в висте (м). Махом одной ногой, толчком		1

	другой подъем переворотом (д).		
79	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).		1
80	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д) – учет.		1
81	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).		1
82	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).		1
83	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).		1
84	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).		1
85	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).		1
86	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д) – учет.		1
87	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.		1
88	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.		1
89	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.		1
90	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.		1
91	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.		1
92	Лазание по канату – учет.		1
93	Инструктаж по техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание».		1
94	Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча.		1

95	Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча.		1
96	Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча.		1
97	Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча.		1
98	Подтягивание (м), отжимание (д) (КТ). Метание мяча.		1
99	Прыжок в длину с места (КТ). Метание мяча.		1
100	Челночный бег 3х10 м (КТ).		1
101	Бег 60 м – учет.		1
102	Бег 1000 м (КТ).		1

