

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №97 им. А. В. Гуменюка**

Рассмотрено на  
педагогическом совете  
Протокол № 1 « 30» августа  
2017года

Утверждено:  
Директор МАОУ СОШ №97  
им. А.В. Гуменюка  
«30» августа 2017 г.  
Приказ № 158-О  
В.И. Казарин/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»  
10-11 класс**

**Программу разработал учитель  
физической культуры:  
Тимерханов А.Д.  
(первая квалификационная категория)**

Екатеринбург

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативно правовая база рабочей программы:**

- Закона РФ "Об образовании" № 273-ФЗ от 29.12.2012 ( с изменениями и дополнениями;
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта с изменениями и дополнениями (утв. Приказом Минобрнауки РФ №1089 от 05.03.2004г.);
- Федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе;
- Примерные учебные программы по физической культуре;
- Учебный план МАОУ СОШ №97 им А.В. Гуменюка на текущий учебный год год;
- Положение о рабочей программе, разработанное в МАОУ СОШ №97 им А.В. Гуменюка

### **Требования к уровню подготовки учащихся 10–11 классов**

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен*

#### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Тип классо в	Кол- во часов	Учебники
10–11	3	Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2008

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10–11 классах

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (юноши)	11 (юноши)	10 (девушки )	11 (девушки )
1	<b>Базовая часть</b>	63	63	63	63
1. 1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1. 2	Спортивные игры волейбол	21	21	21	21
1. 3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1. 4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	<b>Вариативная часть</b>	39	39	39	39
2. 1	Баскетбол	21	21	21	21
2. 2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

#### Социокультурные основы

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**11 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### **Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

### **Медико-биологические основы**

**10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс.** 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.

### **Приемы саморегуляции**

**10–11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **Баскетбол**

**10–11 классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Волейбол**

**10–11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**10–11 классы.** 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**

**10–11 классы.** 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.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в вися на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

**Задачи** физического воспитания учащихся 10–11 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья<sup>1</sup>.*

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен*

**знать/понимать**

---

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

### ***Календарно-тематическое планирование 10 класс (3 часа в нед.)***

№ п/п	Тема урока	Материал к уроку
<b>Раздел №1. Легкая атлетика , гимнастика</b>		
1.	Инструктаж по ТБ. Правила т/б на занятиях легкой атлетикой.	
2.	Эстафетный бег.	
3.	Спринтерский бег.	
4.	Спринтерский бег 100м ( учет)	
5.	Прыжок в длину с разбега.	
6.	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.	
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (учет)	
8.	Метание мяча на дальность.	
9.	Метание гранаты из различных положений.	
10.	Метание гранаты 500гр (учет).	
11.	Бег на средние дистанции.	
12.	Бег 2000м на время.	
13.	Т/ б на занятиях спортивными играми. Баскетбол.	
14.	Передвижение и остановка игрока.	
15.	Подачи мяча различными способами.	

16.	Бросок мяча в движении.	
17.	Быстрый прорыв 2х1.	
18.	Передача мяча в движении.	
19.	Броски мяча в прыжке.	
20.	Броски мяча со средних дистанций.	
21.	Зонная защита.	
22.	Броски мяча со средних дистанций.	
23.	Передачи мяча в движении..	
24.	Тактические действия в защите.	
25.	Тактические действия в нападении.	
26.	Быстрый прорыв.	
27.	Т/б на занятиях гимнастикой.	
28.	Вис согнувшись, прогнувшись.	
29.	Висы и упоры.	
30.	Подъем переворотом в упор.	
31.	Висы упоры. Опорный прыжок.	
32.	Отжимание (учет) Лазанье по канату.	
33.	Лазанье по канату.	
34.	Лазание по канату на скорость (учет)	
35.	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги»	
36.	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги»	
37.	Длинный кувырок вперед.	
38.	Совершенствовать кувырок назад.	
39.	Закрепление акробатических элементов	
40.	Совершенствование акробатических элементов	
41.	Контрольный норматив- оценка техники акробатических упражнений	
42.	Т/Б. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
43.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	
44.	Прыжок в высоту, подбор разбега.	
45.	Прыжок в высоту в целом.	
46.	Прыжок в высоту (учет).	
47.	Прыжок в высоту(учет)	
<b>Раздел №2. Лыжи</b>		
48.	Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные хода.	
49.	Передвижение лыжными ходами.	
50.	Попеременный двушажный ход.	
51.	Попеременный двушажный ход.	
52.	Прохождение дистанции до 2 км.	
53.	Одновременный бесшажный ход.	
54.	Одновременный двушажный ход.	
55.	Развитие кондиционных способностей	
56.	Передвижение лыжными ходами до 3 км.	
57.	Передвижение лыжными ходами.	
58.	Прохождение дистанций до 3 км.	
59.	Переход с хода на ход.	
60.	Повороты на месте переступанием.	
61.	Повороты на месте переступанием.	
62.	Повороты в движении.	
63.	Повороты при спусках «полуплугом».	
64.	Развитие скоростных способностей.	

65.	Подъемы и торможения.	
<b>Раздел №3 Волейбол</b>		
66.	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.	
67.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	
68.	Верхняя передача мяча в парах.	
69.	Прием мяча двумя руками снизу.	
70.	Передача мяча в шеренгах со сменой мест.	
71.	Передача мяча в шеренгах со сменой мест ( учет)	
72.	Подачи мяча оценка техники ( учет)	
73.	Верхняя передача в прыжке.	
74.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	
75.	Передача мяча двумя руками снизу.	
76.	Нападение через третью зону.	
77.	Учебная игра. Волейбол.	
<b>Раздел №4 Баскетбол, легкая атлетика</b>		
79.	Инструктаж по Т/б. Баскетбол.	
80.	Передачи мяча различными способами на месте.	
81.	Бросок мяча в движении.	
82.	Совершенствование передвижений и остановки игрока.	
83.	Быстрый прорыв.	
84.	Передачи мяча различными способами.	
85.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	
86.	Зонная защита.	
87.	Передача мяча в движении.	
88.	Учебная игра с заданием.	
89.	Зонная защита.	
90.	Учебная игра по упрощенным правилам 4х4.	
91.	Штрафные броски.	
92.	Штрафные броски учет.	
93.	Учебная игра баскетбол.	
94.	Спринтерский бег.	
95.	Низкий старт бег по дистанции.	
96.	Бег 100 метров учет.	
97.	Метание гранаты из различных положений.	
98.	Метание гранаты на дальность.	
99.	Метание гранаты на дальность учет.	
100.	Бег на средние дистанции.	
101.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	
102.	Бег 2000 на результат учет.	
103.	Бег с равномерной скоростью.	
104.	Эстафетный бег. В/М	
105.	Эстафетный бег. Развитие выносливости.	

***Календарно-тематическое планирование 11 класс (3 часа в нед.)***

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.

<u><b>1 четверть</b></u>		сентябрь	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	5-9	
2 урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
3 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	5-9	
4 урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
5 урок	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м. (низкий старт)	12-16	
6 урок	Подготовка к соревновательной деятельности(теория) Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	12-16	
7 урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	19-23	
8 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
9 урок	Мини-футбол игра	19-23	
10 урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	26-30	
11 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега	26-30	
12 урок	Бег на 200 метров на результат	26-30	
13 урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	октябрь 3-7	
14 урок	Совершенствование прыжка в длину	3-7	
15 урок	Бег на 2000 м. (д), 3000 м. (м)	3-7	
<u><b>Уроки по баскетболу</b></u>			
16 урок	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	10-14	
17 урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	10-14	
18 урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	10-14	
19 урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	17-21	
20 урок	Комбинационная игра в защите	17-21	
21 урок	Штрафной бросок. Учебная игра	17-21	
22 урок	Тактика нападения. Зонная защита	24-28	
23 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в	24-28	

	нападении и защите		
24 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	24-28	
25 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	ноябрь 31-4	
26 урок	Учебная игра в баскетбол	31-4	
27 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	31-4	
	<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по волейболу</u></b>		
28 урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	14-18	
29 урок	Прием мяча отраженного от сетки	14-18	
30 урок	Варианты техники приема и передач мяча	14-18	
31 урок	Варианты подач мяча	21-25	
32 урок	Варианты нападающего удара через сетку	21-25	
33 урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	21-25	
34 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	28-2	
35 урок	Учебная игра в волейбол	28-2	
36 урок	Игра в волейбол по правилам	28-2	
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Страховка Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	декабрь 5-9	
38 урок	Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д)	5-9	
39 урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) (совершенствование)	5-9	
40 урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	12-16	
41 урок	совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	12-16	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	12-16	
43 урок	Акробатика. Совершенствование висов.	19-23	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
45 урок	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей	19-23	
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	26-30	
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26-30	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>Уроки по лыжной подготовке</u></b>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь 9-13	

50 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.	9-13	
51 урок	Попеременный двухшажный ход	9-13	
52-54 уроки	Коньковый ход	16-20	
55-57 уроки	Попеременный четырехшажный ход	23-27	
58-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	30-3	
61-63 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	февраль 6-10	
64-66 уроки	Подъем в гору скользким бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	13-17	
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>		
69 урок	Передвижения в волейбольной стойке	27-2	
70 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	март 5-9	
71 урок	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	5-9	
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	5-9	
73 урок	Совершенствование прямой верхней передачи	12-16	
74 урок	Совершенствование прямого нападающего удара	12-16	
75 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	12-16	
76 урок	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	19-23	
77 урок	Игры по упрощенным правилам	19-23	
78 урок	Двусторонняя игра в волейбол	19-23	
	<b><u>4 четверть</u></b>		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель 2-6	
80 урок	ОФП. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	2-6	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	2-6	
82 урок	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы(теория)	9-13	
83 урок	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке (теория)	9-13	
84 урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	9-13	
85 урок	Футбол (теория) Мини-футбол игра	16-20	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
87 урок	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц (теория)	16-20	
88 урок	технической и тактической подготовки в национальных видах	23-27	

	спорта(теория)		
89 урок	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (теория)	23-27	
90 урок	Оздоровительные ходьба и бег	23-27	
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>		
91 урок	Челночный бег: 10*10 м полоса препятствий	30-4	
92 урок	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности(теория)	30-4	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание» передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	май 7-11	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
97 урок	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств(теория)	21-25	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
99 урок	Бег 100 метров (у)	21-25	
100 урок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	28-31	
101 урок	комплексы упражнений адаптивной физической культуры	28-31	
102-105 урок	Подведение итогов учебного года	28-31	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575927

Владелец Казарин Владислав Игоревич

Действителен с 27.02.2021 по 27.02.2022