

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Управление образования и Администрации города Ижевска**

**МБОУ "СОШ №62"**

РАССМОТРЕНО

на заседании школьной  
методической комиссии



Д.Р. Захарова

Протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании  
педагогического совета

[укажите ФИО]

Протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором МБОУ  
"СОШ №62"



С.Н. Айдуллина

Приказ №71 от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1996386)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**Ижевск 2023-2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха (М.: Просвещение).

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 05 мая 2014 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившего в силу с 06 мая 2014 года);

Указ Президента Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 февраля 2012г. № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312;

Приказ Минтруда России от 18 октября 2013 года № 544 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06 декабря 2013 года № 30550);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 (ред. от 25 декабря 2013 года) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03 марта 2011 года № 19993);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 сентября 2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 г. № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в общеобразовательной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (34 недели).

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.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены: -развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; -воспитание бережного отношения к собственному здоровью; потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и

спортивно-оздоровительной деятельностью; -овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта; -овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций; -приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа ориентирована на учебник:

Порядк. № учебника в федеральном перечне	Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника
1.2.8.1.1.2	В. И. Лях	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»	1 – 11	М.: Просвещение

### III Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса и т.д.

	<p><b>Личностные результаты</b> отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. Личностные результаты: 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; 3)</p>
--	---

	<p>Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса и т.д.</p>	<p>формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b> 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные</p>
--	--	--

		<p>возможности её решения; 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 8) навыки смыслового чтения; 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);</p>
		<p>Предметные результаты: в результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: Знать/понимать: -о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; Уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (аэробики, атлетической гимнастики адаптивной физической культуры) - выполнять простейшие приёмы самомассажа; -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; -подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах РФ; -организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; -активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни</p>

## IV Содержание учебного предмета 11 класс (девушки) Учебно-тематический план

№	Название раздела	Кол-во часов на изучение раздела	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	<b>Легкая атлетика</b>	<b>33</b>		6		
2.	<b>Спортивные игры</b>	<b>41</b>				
	▪ Баскетбол	20				
	▪ Волейбол	21				
3.	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>		2		
4.	<b>Финская ходьба</b>	<b>20</b>		1		

### 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.

### 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.** Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. 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.

## **Финская ходьба**

**10-11 классы.** Основы техники Финской ходьбы. Влияние ходьбы на сердечно-сосудистую, дыхательную системы. Развитие координации, выносливости. Самоконтроль при занятиях Финской ходьбы. Воспитание нравственных и волевых качеств.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Планируемые результаты	Виды/формы контроля
<b>Легкая атлетика 12 ч.</b>					
1.	Повторный инструктаж по ТБ по легкой атлетике.	Вводный.	1	Уметь пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат. Знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать основы механизма энергообеспечения л\а упр. Бег 30м.	Текущий
2.	Бег по дистанции 70 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег3 x 10м.	Комплексный.	2	Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. Бег 100м.	Текущий
3.	Бег по дистанции 70 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег3 x 10м.	Контрольный			Зачет
4.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места	Комплексный.	1	Знать все фазы прыжка в длину с разбега. Уметь выполнять и подбирать разбег. Освоить спец. Прыжковые упр. Уметь прыгать прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с места.	Текущий
5.	Прыжок в длину на результат. Метание гранаты	Контрольный	1	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега	Зачет
6.	Вис на согнутых руках. Метание гранаты на результат	Контрольный	1	Уметь метать гранату на дальность с разбега на результат. Демонстрировать знания правил по метанию гранаты и	Зачет



				мяча. Метание гранаты.	
7.	Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	Комплексный.	1	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость.	Текущий
8.	Бег 20 мин. Упражнение для укрепления мышц живота. Прыжки через скакалку.	Комплексный.	1		Текущий
9.	Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Комплексный.	1		Текущий
10.	Бег 20 мин. Развитие выносливости. Спец. беговые упражнения.	Комплексный.	2		Текущий
11.	Бег 20 мин. Спец. беговые упражнения.	Комплексный.			Текущий
12.	Бег 2000 м. опрос по теории	Контрольный			Зачет
<b>Спортивные игры 20 ч.</b>					
13.	Передвижение и остановки в баскетболе. Ведение, передачи. Игра	Совершенствования.	2	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	Текущий
14.	Передвижение и остановки игрока. Ведение, передача	Совершенствования.			Текущий
15.	Ведение, передача в движении в парах, в тройках, броски мяча. Позиционное нападение	Совершенствования.	1		Текущий
16.	Позиционное нападение со сменой мест	Совершенствования.	1		Текущий
17.	Передвижение, ведение, передачи, бросок	Совершенствования.	1		Текущий
18.	Правила игры. Оборудование б/б.	Совершенствования.	1		Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять бросок после ведения на высокой скорости. Оценка техники передач мяча на точность
19.	Выбивание и вырывание мяча. Нападением быстрым прорывом.	Совершенствования.	1	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники Выбивания и вырывания мяча.	Текущий
20.	Нападением быстрым прорывом.	Комплексный.	2		Текущий
21.	Нападением быстрым прорывом	Комплексный.			Текущий
22.	Движении в парах, тройках с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом.	Комплексный.	1	Текущий	

23.	Нападением быстрым прорывом.	Комплексный.	1	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска	Текущий
24.	Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей	Комплексный.	1		Текущий
25.	Передвижение и остановки игрока. Учебная игра	Совершенствования.	1		Текущий
26.	Сочетание приемов ведение, передача, бросок	Совершенствования.	1		Текущий
27.	Зонная защита. Учебная игра	Совершенствования.	1		Текущий
28.	Передвижение и остановки игрока. Учебная игра	Совершенствования.	1		Текущий
29.	Сочетание приемов ведение, передача, бросок	Совершенствования.	1		Текущий
30.	Зонная защита. Учебная игра	Совершенствования.	1		Текущий
31.	Передвижение и остановки игрока. Учебная игра	Совершенствования.	1		Текущий
32.	Зонная защита. Учебная игра	Совершенствования.	1		Текущий
<b>Гимнастика 8 ч.</b>					
33.	Инструктаж по ТБ по гимнастике	Комплексный.	1	Уметь выполнять изученные элементы Усвоить правила техники безопасности в разделе гимнастика. Уметь выполнять изученные элементы Уметь проводить ОРУ без предметов с одноклассниками. Вис углом. Демонстрация техники упр. Уметь выполнять индивидуальный комплекс аэробики.	Текущий
34.	Подтягивание. Ритмическая гимнастика.	Совершенствования.	1		Текущий
35.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Вис углом.	Совершенствования.	1		Текущий
36.	Ритмическая гимнастика. Развитие силы	Комплексный.	1		Текущий
37.	Вис прогнувшись. Аэробика. ОРУ с предметами.	Комплексный.	1		Текущий
38.	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Вис. Аэробика	Комплексный.	1		Текущий
39.	Влияние гимнастических упр. на телосложение воспитание волевых качеств.	Комплексный.	1		Текущий
40.	Строевые упражнения. Вис углом, прогнувшись. Аэробика	Учетный.	1		Зачет
<b>Финская ходьба 20 ч.</b>					

41.	Инструктаж по ТБ по Финской (Скандинавской) ходьбе	Комплексный.	1	Знать основы техники финской ходьбы. Уметь выполнять ОРУ	Текущий
42.	Финская (Скандинавская) ходьба	Совершенствования.	19		Текущий
43.	Финская (Скандинавская) ходьба.	Совершенствования.			Текущий
44.	Финская (Скандинавская) ходьба.	Совершенствования.			Текущий
45.	Финская (Скандинавская) ходьба Самоконтроль	Комплексный			Текущий
46.	Финская (Скандинавская) ходьба	Комплексный			Текущий
47.	Финская (Скандинавская) ходьба	Комплексный			Текущий
48.	Финская (Скандинавская) ходьба	Комплексный.			Текущий
49.	Финская (Скандинавская) ходьба	Комплексный.			Текущий
50.	Финская (Скандинавская) ходьба	Комбинированный.			Текущий
51.	Финская (Скандинавская) ходьба	Комбинированный.			Текущий
52.	Финская (Скандинавская) ходьба	Комбинированный.			Текущий
53.	Финская (Скандинавская) ходьба	Комбинированный.			Текущий
54.	Финская (Скандинавская) ходьба	Комбинированный.			Текущий
55.	Финская (Скандинавская) ходьба	Комбинированный.			Текущий
56.	Финская (Скандинавская) ходьба	Комбинированный.			Текущий
57.	Финская (Скандинавская) ходьба	Комбинированный.			Текущий
58.	Финская (Скандинавская) ходьба	Комбинированный.			Текущий
59.	Финская (Скандинавская) ходьба	Комбинированный.			Текущий
60.	Финская (Скандинавская) ходьба	Контрольный			Зачет
<b>Спортивные игры 21 ч.</b>					
61.	Инструктаж по ТБ по волейболу. Стойки и передвижение	Комплексный.	1	Уметь выполнять стойку игрока и перемещение в стойке с поворотами. Уметь выполнять верхнюю передачу в парах Знать правила ТБ	Текущий
62.	Верхняя передача. Прием мяча снизу. Учебная игра	Совершенствования.	2	Уметь выполнять верхнюю передачу со сменой мест. Уметь выполнять прием мяча с низу двумя руками.	Текущий
63.	Верхняя передача. Прием мяча снизу. Учебная игра	Совершенствования.			Текущий
64.	Влияние игровых упражнений на	Совершенствования.	1		Текущий

	развитие координационных и кондиционных способностей.					
65.	Верхняя прямая подача. Учебная игра	Совершенствования.	1	Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками со сменой мест. Уметь выполнять прямую верхнюю подачу Знать о влиянии спортивных игр на организм человека. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками, нападающего удара. Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники приема и передачи мяча через сетку в парах с перемещением	Текущий	
66.	Позиционное нападение из 3 зоны. Волейбол	Совершенствования.	1		Текущий	
67.	Верхняя передача мяча спиной. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар.	Комплексный.	1		Текущий	
68.	Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра	Комплексный.	1		Текущий	
69.	Позиционное нападение из 3 зоны. Игра	Совершенствования.	1		Текущий	
70.	Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением	Совершенствования.	1		Текущий	
71.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность.	Совершенствования.	1		Текущий	
72.	Позиционное нападение из 3 зоны.	Совершенствования.	1		Текущий	
73.	Совершенствование. Позиционное нападение из 3 зоны	Совершенствования.	1		Текущий	
74.	Применение в игре тактико-технические действия.	Совершенствования.	1		Текущий	
75.	Оценка техники нападающего удара.	Комплексный.	1		Текущий	
76.	Сочетание приемов. Одиночный и групповой блок. Волейбол	Комплексный.	1		Текущий	
77.	Сочетание приемов. Одиночный и групповой блок.	Совершенствования.	1		Применять в игре тактико-технические действия. Знать основы теории по волейболу. Оценить умения применять технические приемы в учебной игре. Зачет по теории.	Текущий
78.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность.	Совершенствования.	1			Текущий
79.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Волейбол	Совершенствования.	1			Текущий
80.	Одиночный и групповой блок.	Совершенствования.	1			Текущий
81.	Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Учебная игра	Совершенствования.	1	Текущий		
<b>Легкая атлетика 21 ч.</b>						
82.	Бег по пересеченной местности	Комплексный.	4	Уметь пробегать в равномерном темпе	Текущий	

83.	Бег по пересеченной местности	Комплексный.		20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности.	Текущий
84.	Бег по пересеченной местности	Комплексный.			Текущий
85.	Бег по пересеченной местности.	Комплексный.			Текущий
86.	Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Комплексный.	1		Текущий
87.	Низкий старт – бег 100 м	Комплексный.	1	Бег 100 м.	Текущий
88.	Повторный бег	Комплексный.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий
89.	Бег с ускорением	Совершенствование.	3	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
90.	Бег с ускорением	Совершенствование.			Текущий
91.	Бег с ускорением	Совершенствование.			Текущий
92.	Стартовое ускорение	Совершенствование.		Уметь демонстрировать технику низкого старта, финальное усилие в эстафетном беге, пробегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий
93.	. Бег с ускорением	Совершенствование.			Текущий
94.	Бег 2000 м. опрос по теории	Контрольный			Зачет
95.	Низкий старт 30м.	Комплексный.	6	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. Оценка техники прыжка. Бег 100м.:	Текущий
96.	Низкий старт 30м.	Комплексный.			Текущий
97.	Низкий старт 30м.	Комплексный.			Текущий
98.	Низкий старт 60м.	Комплексный.			Текущий
99.	Низкий старт 100м.	Контрольный			Зачет
100.	Метание гранаты	Комплексный.	3	Уметь метать гранату с разбега на дальность	Текущий
101.	Метание гранаты	Комплексный.			Текущий
102.	Метание гранаты	Комплексный.			Текущий



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Порядк. № учебника в федеральном перечне	Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника
1.2.8.1.1.2	В. И. Лях	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»	1 – 11	М.: Просвещение

