

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №31»**

Принято  
педагогическим советом  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

Утверждено  
приказом директора  
№ 01-09/\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**  
(наименование учебного предмета)

Среднее общее образование  
(уровень образования)

Срок реализации программы – 2 года

Составитель:  
учитель физической культуры:  
Уляшева Ю. М.

п. Кэмдин  
2022 г.

## Физическая культура

### Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования

#### Планируемые личностные результаты освоения ООП

##### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

##### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн).

##### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни.

##### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на

основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру:**

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

– уважение ко всем формам собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

## **Планируемые метапредметные результаты освоения ООП**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Планируемые предметные результаты освоения ООП**

Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

- умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Результаты **углубленного** уровня ориентированы на получение компетентностей для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях:

- овладение ключевыми понятиями и закономерностями, на которых строится данная предметная область, распознавание соответствующих им признаков и взаимосвязей, способность демонстрировать различные подходы к изучению явлений, характерных для изучаемой предметной области;
- умение решать как некоторые практические, так и основные теоретические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- наличие представлений о данной предметной области как целостной теории (совокупности теорий), об основных связях с иными смежными областями знаний.

Примерные программы учебных предметов построены таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию,

но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

## Предметные результаты

### Выпускник научится:

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

### Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

### Базовый уровень

#### Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

### **Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

**Год обучения – 1**

**Класс – 10**

Всего – 102 часов,

Контрольная работа – 1,

ЭКС – 10

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов (глав), темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>В т.ч. к/р</b>	<b>В т.ч. ЭКС</b>
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	49		6
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	31		2
3	Физическое совершенствование	14		
4	Прикладная физическая подготовка	8	1	2
<b>Итого</b>		<b>102</b>		

### **Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

**Год обучения – 1**

**Класс – 11**

Всего – 99 часа,

Контрольная работа – 1,

ЭКС – 11

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов (глав), темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>В т.ч. к/р</b>	<b>В т.ч. ЭКС</b>
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	50		9
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	31		1
3	Физическое совершенствование	14		1
4	Прикладная физическая подготовка	4	1	
<b>Итого</b>		<b>99</b>		

**Поурочное планирование учебного предмета «Физическая культура»  
10 класс (102 часов, 3 часа в неделю)**

№ раздела	Наименование раздела, темы урока	часы
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>		
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
2	Беговые упражнения, бег на скорость, старт с опорой.	1
3	Бег на скорость. Прыжки в длину.	1
4	Прыжки с места вверх. Бег 30 м.	1
5	Бег по прямой, прыжки вверх с места.	1
6	Час спортивной игры.	1
7	Бег 60 м. Прыжки вверх с места.	1
8	Прыжки в длину.«Многоскок» 5 шагов.	1
9	Лёгкая атлетика.	1
10	ЭКС Новости спорта.	1
11	ЭКС «Ухта спортивная» (хоккей) С. Капустин	1
12	ЭКС «Герои Олимпа». Развитие теннисного спорта РК.	1
13	Новости спорта по России.	1
14	ЭКС «Герои Олимпа». Известные спортсмены-лыжники РК.	1
15	Просмотр видеofilmа (баскетбол, футбол)	1
16	ЭКС «Герои Олимпа». Известные пловцы.	1
17	Просмотр фильма: «Плавание».	1
18	ЭКС "Кросс нации".	1
19	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
20	К.У. прыжки. Подвижные игры.	1
21	Техника метания меча на дальность.	1
22	Бег 60 м-зачёт. Метание мяча.	1
23	Метание мяча на дальность в цель. Игры.	1
24	Первая помощь при травмах.	1
25	Игра – эстафет.	1
26	Челночный бег 3*10.Вис на перекладине.	1
27	Час спортивной игры.	1
28	Челночный бег, вис – зачёт.	1
29	Кроссовый бег по пересечённой местности.	1
30	Подтягивание на перекладине.	1
31	Бег с препятствием.	1
32	Кроссовый бег по пересечённой местности.	1
33	«Километры здоровья».	1
34	6-мин бег. Подтягивание.	1
35	Познай себя.	1
36	Кроссовый бег по пересечённой местности.	1
37	6 мин бег. Прыжки в высоту.	1
38	О.Р.У. со скакалкой. Прыжки 1 мин	1
39	О.Р.У. для развития локтевых, плечевых суставов.	1
40	Упражнения в парах с мячами. Метание и ловля мяча.	1
41	Прыжки в высоту. Игра- эстафета.	1
42	Подвижные игры.	1
43	Упражнения в парах. Игра «Мяч по кругу».	1
44	Упражнения в парах. Зачёт 4-5 по выбору.	1
45	О.Р.У. для развития локтевых, плечевых суставов	1
46	Комплекс упражнений « Живые буквы»	1
47	О.Р.У. со скакалкой. Прыжки. Игра «Удочка».	1
48	Эстафета.	1
49	Выполнение комплексных упражнений.	1
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		1
50	Техника безопасности (лыжи). Движение по кругу.	1
51	Движение по кругу. Повторение ходов.	1



52	Эстафета по кругу.	1
53	Техника попеременного двухшажного хода.	1
54	Катание с горы. Спуск в высокой стойке.	1
55	Игры на склоне.	1
56	Катание с горы. Техника торможения «плугом».	1
57	Движение по кругу. Повороты переступанием.	1
58	Волейбол.	1
59	Применение ходов на дистанции.	1
60	Катание с горы. Техника подъёма.	1
61	"Километры здоровья".	1
62	Скоростной спуск с горы. Торможение с поворотом.	1
63	Работа над скоростной выносливостью 1 км.	1
64	Закрепить технику спусков, подъёмов.	1
65	«Километры здоровья».	1
66	Соревнование лыжников класса.	1
67	Соревнование класса по стрельбе.	1
68	ЭКС «Лыжня России».	1
69	Контрольный забег 1,3 км (м) 1 км (д).	1
70	Настольные игры.	1
71	Игра-эстафета по кругу.	1
72	«Километры здоровья».	1
73	Преодоление неровностей по дистанции.	1
74	К.У. дистанция 2 км.	1
75	Игры на склоне.	1
76	Техника конькового хода без палок.	1
77	Техника конькового хода без палок.	1
78	ЭКС "Ухта- спортивная"	1
79	«Километры здоровья».	1
80	Закрепить технику конькового хода.	1
<b>Физическое совершенствование</b>		
81	О.Р.У. с мячом в парах. Игра «Мяч по кругу».	1
82	О.Р.У. с мячом в парах. Игра «Воздушный волейбол».	1
83	Подвижные игры.	1
84	О.Р.У. с мячом в парах. Игра «Эстафета».	1
85	О.Р.У. со скакалкой. Прыжки 1 мин. Игра.	1
86	Баскетбол.	1
87	О.Р.У. со скакалкой. Прыжки 1 мин. Игра.	1
88	Закрепить комплекс упражнений. Прыжки.	1
89	Километры здоровья.	1
90	Комплекс нестандартных упражнений.	1
91	Повторить комплекс не стандартных упражнений.	1
92	О.Р.У. с обручем.	1
93	О.Р.У. с обручем.	1
94	«Километры здоровья» (вело заезд).	1
<b>Прикладная физическая подготовка</b>		
95	Бег 60 м. «Много скок» 5 шагов. Игры.	1
96	ЭКС «Эстафета ко Дню Победы»	1
97	Бег 60 м низкий старт. «Много скок».	1
98	К.У. метание мяча. Вис на перекладине (с).	1
99	Эстафета с предметами.	1
100	Техника метания. Челночный бег 3*15.	1
101	Промежуточная аттестация. Практическая часть.	1
102	Промежуточная аттестация.	1

**11 класс**  
**(102 часов, 3 часа в неделю)**

№ раздела	Наименование раздела, темы урока	часы
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>		
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
2	Техника безопасности. Медленный бег до 6 мин. Повторить низкий старт.	1
3	Повторить низкий старт. Бег 60 м. Техника прыжка в длину с разбега.	1
4	Подвижные игры	1
5	Техника прыжка в длину. Бег 60 м. Подвижные игры.	1
6	К.У. прыжки в длину. Бег 60 м.	1
7	«Километры здоровья».	1
8	Техника метания мяча. Бег 100 м.	1
9	История возникновения физической культуры	1
10	ЭКС «Ухта спортивная» (баскетбол, волейбол, гандбол).	1
11	ЭКС «Кросс Нации»	1
12	Олимпиады современности: страницы истории.	1
13	ЭКС «Новости спорта за неделю»	1
14	Роль опорно-двигательного аппарата.	1
15	Психические процессы.	1
16	ЭКС «Герои олимпа».	1
17	Олимпийское движение в России.	1
18	Новости спорта по России.	1
19	ЭКС «Ухта спортивная» . Настольные игры.	1
20	ЭКС « Ухта спортивная» гимнастика.	1
21	ЭКС « Ухта спортивная» (водное поло).	1
22	Влияние на физическую подготовку	1
23	Техника метания мяча. Прыжки «много скок».	1
24	К.У. метание мяча. Игра-эстафета.	1
25	Прыжки «много скок». 6 мин бег.	1
26	К.У. 6 мин бег. «много скок» 5 шагов.	1
27	Строевые упражнения. Комплекс упражнения в парах.	1
28	Значение нервной системы	1
29	Комплекс упражнений в парах. Прыжки в высоту с разбега.	1
30	Комплекс упражнений. Прыжки в высоту.	1
31	Закрепить комплекс упражнений 3-4 по выбору.	1
32	К.У. прыжки в высоту с разбега. Игра-эстафета.	1
33	«Километры здоровья»	1
34	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, прыжки 30 сек.	1
35	Упражнения со скакалкой. Прыжки.	1
36	Самоконтроль	1
37	«Километры здоровья».	1
38	Повторить строевые упражнения, Закрепить технику прыжка через скакалку.	1
39	Комплекс упражнений 3-4 по выбору. Игры.	1
40	Закрепить комплекс упражнений 3-4 по выбору. Игры.	1
41	ЭКС Подвижные игры.	1
42	Предупреждение травматизма.	1
43	Личная гигиена.	1
44	Психические процессы.	1
45	О.Р.У. Зарядка. Настольные игры.	1
46	Гимнастические упражнения: подъём туловища, отжимание.	1
47	ЭКС «Новости спорта за неделю».	1
48	Подъём туловища, отжимание. Прыжки в высоту с разбега.	1
49	Прыжки в высоту с разбега. Эстафета.	1
50	Прыжки в длину.	1
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		

51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, подбор инвентаря.	1
52	Подготовка дистанции по кругу.	1
53	Движение по кругу ранее изученными ходами.	1
54	Прохождение дистанции 1,5 км без учёта времени.	1
55	Катание с горы. Техника подъёма «ёлочка».	1
56	Прохождение дистанции 1,5 км, используя разные ходы.	1
57	Пробный забег 1,5 км .	1
58	«Километры здоровья»	1
59	Катание с горы. Техника подъёма.	1
60	Эстафета по кругу.	1
61	Закрепить технику подъёма. Катание с горы.	1
62	Движение по кругу. Повторение ходов.	1
63	Техника торможения «вправо», «влево».	1
64	Закрепить технику торможения. Игра- эстафета.	1
65	Катание с горы. Техника торможения «вправо», «влево».	1
66	Закрепить технику торможения. Игра- эстафета.	1
67	Час спортивной игры	1
68	Катание с горы. Техника торможения «плугом». Игра «воротца».	1
69	Катание с горы. Техника торможения «плугом». Игра «салки со склона».	1
70	«Километры здоровья».	1
71	Закрепить технику торможения.	1
72	Биатлон. Пробный выстрел по учебной мишени.	1
73	Прохождение дистанции 1 км, используя одновременный бесшажный ход.	1
74	Соревнования класса	1
75	Повторить ходы на дистанции 1 км . Игра «воротца».	1
76	Катание с горы. Подвижные игры.	1
77	ЭКС «Лыжня России».	1
78	Техника «коньковый ход» по дистанции.	1
79	«Километры здоровья».	1
80	Техника «коньковый ход». Игра-эстафета.	1
81	Катание с горы. Итоги лыжной подготовки.	1
<b>Физическое совершенствование</b>		
82	Час спортивной игры	1
83	Прыжки в высоту 3-5 шагов. Эстафета.	1
84	К.У. Комплекс упражнений в парах, прыжки.	1
85	Комплекс упражнений. Настольные игры.	1
86	К.У. Комплекс упражнений. Отжимание.	1
87	Комплекс упражнений. Подъём туловища из положения лёжа,30 сек – зачёт.	1
88	Эстафета	1
89	Комплекс упражнений, прыжки «много скок».	1
90	Прыжки «много скок»- зачёт. Метание мяча. 1 ч	1
91	«Километры здоровья»	1
92	«Километры здоровья».	1
93	Прыжки «много скок». Метание мяча.	1
94	ЭКС Эстафета ко Дню Победы 1 ч	1
95	К.У. Прыжки. Техника «челночный бег» 3*10	1
96	Челночный бег 3*10 . Эстафета.	1
97	Бег 60 м –зачёт. Челночный бег 3*10 .	1
98	Промежуточная аттестация. Практическая часть.	1
99	Промежуточная аттестация.	1