

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программе по физической культуре с учетом требований федерального компонента Государственного стандарта среднего полного образования и с использованием комплексной программы физического воспитания (1-11 классы). Автор: В.И. Лях и А.А. Зданевич.

Рабочая программа для 11 классов разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329.
3. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон РФ от 06.11.2011 г. № 412-ФЗ.
4. Приказ МОиН РФ от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
5. Приказ МОиН РФ от 9 марта 2004г. № 1312 «Примерные программы по учебным предметам федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
6. Приказ МОиН РФ от 09.06.2011г. № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом МОиН РФ от 09.03.2004г. № 1312»;
7. О введении третьего часа физической культуры / Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19.

В соответствии ФБУПП учебный предмет « Физическая культура» вводится как обязательный предмет и на его преподавание отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

### ***I. Общие цели среднего (полного) образования с учетом специфики предмета «Физическая культура»***

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

*Главной целью школьного образования* является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

«Физическая культура» призвана формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы.

Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, кроссовая подготовка. Раздел «Основы знаний о физической культуре» предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания учащихся 11 классов:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

## ***II. Общая характеристика учебного предмета***

Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием, стандартным набором спортивного инвентаря и оборудования. Физическая культура является частью образовательной области и разработана с учетом логики учебного процесса среднего (полного) образования, межпредметных и внутрипредметных связей, планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Ключевая идея курса заключается в гармонизации духовных и физических сил, формировании общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Специфика курса «Физическая культура» 11 класса требует особой организации учебной деятельности школьников в форме: уроки физической культуры, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Физическая культура играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества. Практическая сторона образования по физической культуре это двигательная активность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств определяют его физическую работоспособность, духовная - с интеллектуальным развитием человека, формированием характера и общей культуры. Духовно богатый человек выстраивает отношения с другими людьми на основе взаимопонимания и отзывчивости, умения вслушиваться в себя и находить в самом себе нужные жизненные решения. Иными словами: быть толерантным. Духовное здоровье является сложным сочетанием основных качеств личности и общественного сознания, обеспечивающим жизнеспособность человека и всего общества.

Практическая полезность двигательной (физкультурной) деятельности обусловлена тем, что она позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность. Без базовой подготовки по данному предмету невозможно стать образованным человеком, так как с помощью физических упражнений и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональные состояние организма, целенаправленно регулировать его, при этом совершенствовать функции нервной системы, вызывать мышечную гипертрофию, увеличивать работоспособность сердечнососудистой и дыхательной системы и т.д.

Обучение физической культуре дает возможность развивать у учащихся основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, формирует у них представление о физической подготовке и физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Физическая культура как образование вносит свой вклад в формировании духовного и физического здоровья школьника, содействует всестороннему развитию учеников, способствует подготовке человека к жизнедеятельности, служит целям становления общей культуры россиян.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: организации самостоятельной работы, творческой деятельности, организации группового взаимодействия, оценки достижений, самоконтроля.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: спортивные секции по баскетболу, футболу, дни «Здоровья», спортивные соревнования по видам спорта.

### ***III. Содержание учебного курса «Физическая культура»***

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 82 часов, на вариативную часть – 20 часов. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». 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.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет и т. д. Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации. Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию информационной компетентности учащихся: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами. В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема), использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации. Важнейшее значение имеет овладение учащимися коммуникативной компетенцией: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры. С точки зрения развития умений и навыков рефлексивной деятельности особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности. Стандарт ориентирован на воспитание школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

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

#### *Социокультурные основы*

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

#### *Психолого-педагогические основы*

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*

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**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **Баскетбол**

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**

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**

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**

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.

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

### **Объяснять:**

1. Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.
2. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

1. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
2. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности.
3. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно - корригирующей направленности.
4. Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.
5. Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности.
6. Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Соблюдать правила:**

1. Личной гигиены и закаливания организма.

2. Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
4. Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.
5. Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

1. Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно - корректирующей направленностью.
2. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.
3. Приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.
4. Приемы массажа и самомассажа.
5. Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
6. Судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

1. Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
2. Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

1. Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности.
2. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность.
3. Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 100 м,с	14.0	15.0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	210	180
	Подтягивание в висе, кол-во раз	10	
	Поднимание туловища за 30 сек., раз		
Выносливость	1000 м, мин. и сек.	4. 15	4.50
Координация	Челночный бег	8.9	9.8

Аттестация учащихся планируется по полугодиям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

## Календарно - тематическое планирование 11 класс

# 1 четверть (27 часов)

№ урока	Дата		Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся (результат)	Виды и формы контроля
	план	факт				
Лёгкая атлетика (12 часов)						
1.1			Инструктаж по Т.Б.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Первичный инструктаж на рабочем месте ( легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Биомеханические основы техники бега, метаний, прыжков. Прикладное значение л/а упражнений.	Знать правила техники безопасности на уроках	Текущий
1.2			Техника низкого старта, стартового разбега	Равномерный бег 800 метров. Комплекс утренней "зарядки. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега ( с пробеганием до 30-40 метров).	Уметь пробегать с максимальной скоростью до 30-40 метров.	Текущий
1.3			Бег 1000 метров Эстафетный бег	Равномерный бег 1000 мет ров. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. Изучение техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	Уметь пробегать с максимальной скоростью до 60 метров	Фиксирование результата
1.4			Прыжок в длину с места.	Сдача тестов: прыжок в длину с места. Подтягивания в висах на перекладине. Совершенствование техники эстафетного бега. Дозирование нагрузки во время занятий бегом, прыжками и метаниями	Прыжок в длину с места. Знать виды л /а упр. и их влияние на организм.	Фиксирование результата
1.5			Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	Совершенствование техники бега 100м. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега (с 13-15 шагов разбега)	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60, 100 м с низкого старта. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Текущий
1.6			Бег 100 метров на результат	Проверка навыка бега на100м. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега (с 13-15 шагов разбега)	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Фиксирование результата
1.7			Совершенствование техники метания гранаты	Закрепление навыка в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты на дальность	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Текущий
1.8			Прыжок в длину с разбега на результат.	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега. Виды соревнований по легкой атлетике. Рекорды. Правила соревнований. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать из разных положений на дальность. Знать правила соревнований. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Фиксирование результата
1.9			Метание гранаты	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать из разных положений на дальность.	Текущий
1.10			Проверка навыка выполнения метания гранаты на дальность	Проверка навыка выполнения метания гранаты на дальность. Социокультурные основы ф.к.: ценностные ориентации, укрепление здоровья. Развитие кроссовой выносливости, (в беге до 20 минут)	Уметь метать из разных положений на дальность. Знать Социокультурные основы ф.к.: ценностные ориентации, укрепление здоровья.	Фиксирование результата



1.11			Определение уровня ОФП (гибкость, силовая выносливость)	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	Уметь выполнять упражнения	Фиксирование результата
1.12			Определение уровня ОФП(выносливость)	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	Уметь пробегать <b>1000</b> метров в короткое время	Фиксирование результата
1.13			Челночный бег	Совершенствование техники челночного бега. Эстафеты с использованием изученного материала.	Закрепить технику челночного бега	Текущий
1.14			Эстафетный бег	Закрепление техники передачи эстафетной палочки. Развитие координации посредством челночного бега.	Контроль за передачей палочки	Текущий
1.15			Проверка навыка выполнения челночного бега.	Проверка навыка выполнения челночного бега. Развитие силовых качеств.	Челночный бег:4х 10	Фиксирование результата
1.16			Кроссовая подготовка	Закрепление техники бега на длинные дистанции. Развитие силовых качеств. Развитие выносливости.	Знание учебного материала	Текущий
1.17			Кроссовая подготовка	Равномерный бег 15 минут. Развитие скоростно-силовых качеств.	Снятие пульса до, после бега.	Текущий
1.18			Кроссовая подготовка	Развитие кроссовой выносливости беге до 20-25 минут. Спец. Беговые упражнения. Правила соревнований по кроссу.	Знать правила	Текущий
1.19			Кроссовая подготовка	Кроссовый бег без учета времени. Развитие выносливости.	Знание учебного материала	Текущий
1.20			Кроссовая подготовка	Закрепление техники бега на длинные дистанции. Развитие силы. Спец.беговые упражнения	Знание учебного материала	Текущий
1.21			Кроссовая подготовка	Развитие выносливости в кроссовом беге на 2000- 3000 метров.	Уметь правильно бегать в равномерном темпе	Фиксирование результата
1.22			Кроссовая подготовка	Развитие прыгучести посредством прыжков через скакалку. Эстафеты	Уметь правильно бегать в равномерном темпе, выполнять прыжки через скакалку	Текущий
<b>2.Футбол (5 часов)</b>						
2.1			Стойки и перемещения футболиста.	Совершенствование перемещений И стоек футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. Двусторонняя игра.	Корректировка техники перемещений	Текущий
2.2			Ведения мяча, отбор мяча	Совершенствование ведения мяча, отбора мяча. Удары по катящемуся мячу" различными частями стопы и подъема. Двусторонняя игра.	Уметь правильно выполнять элементы	Текущий
2.3			Остановка мяча.	Совершенствование остановки мяча стопой, подошвой, грудью. Двусторонняя игра.	Уметь правильно выполнять элементы	Текущий
2.4			Двусторонняя игра.	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам.	Уметь играть в футбол	Текущий
2.5			Двусторонняя игра.	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству	Уметь играть в футбол	Текущий

				учащихся		
--	--	--	--	----------	--	--

## 2 четверть (21 час )

№ урока	Дата		Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся (результат)	Виды и формы контроля
	план	факт				
3. Гимнастика (21 час )						
3.1			Инструктаж по Т. Б. Строевые упражнения	Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале гимнастики с основами акробатики) Теория: правила страховки во время выполнения упражнений. Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Строевые упр.: Перестроения в колонну по одному с колонны по 2, 4, в движении	Знать Т. Б. Уметь выполнять строевые упражнения	Текущий
3.2			Выполнение акробатических упражнениях	Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (М). Совершенствование техники выполнения: мост и поворот в упор на одном колене ; равновесия на одной ; выпад вперед; кувырок вперед. Изучение: сед углом: стоя на коленях наклон назад. Строевые упр.: Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы	Текущий
3.3			Акробатика.	Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (М). Совершенствование техники выполнения: мост и поворот в упор на одном колене ; равновесия на одной ; выпад вперед; кувырок вперед. Изучение: сед углом: стоя на коленях наклон назад. Строевые упр.: Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы	Текущий
3.4			Выполнение акробатических упражнениях	Совершенствование кувырка назад через стойку па руках с помощью(М). Совершенствование техники выполнения: мост и поворот в упор на одном колене ; равновесия на одной ; выпад вперед; кувырок вперед; сед углом: стоя на коленях наклон назад. Равновесие: Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами, выпадами, повороты на 90*, 180*. Строевые упр.: Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, в движении	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.	Текущий
3.5			Выполнение акробатических	Равновесие: Упражнения на гимнастическом бревне с мячами и др. предметами на сохранения равнове-	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические	Текущий

			упражнении	сия. Совершенствование техники выполнения: мост и поворот в упор на одном колене ;равновесия на одной ; выпад вперед; кувырок вперед; сед углом: стоя на коленях наклон назад. Совершенствование кувырка назад через стойку на руках с помощью(М).	элементы.	
3.6			Проверка навыка выполнения комплекса акробатических упражнений	Акробатика: Проверка навыка выполнения комплекса акробатических упражнений. ): Повтор пройденного материала : махом одной, толчком другой подъем переворотом.(Д) Упор на руках, размахивание, подъем, сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом.(М) Контроль осанки в движении Развитие координационных способностей посредством преодоления полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	Уметь выполнять висы и упоры.	Фиксирование результата
3.7			Изучение техники лазания по канату в три приёма	Совершенствование техники выполнения махом одной, толчком другой подъем переворотом. Изучение: толчком ног подъем в упор на верхнюю жерди; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.. Упор на руках, размахивание, подъем, сед ноги врозь, соскок махом вперед споворотом.(М) Лазание по канату: Изучение техники лазания по канату в три приёма, (два приёма) Развитие силовых качеств посредством упр. с набивными мячами, подтягивания в висах.	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в висах, лазать по канату.	Текущий
3.8			Выполнение упражнений на брусках	Р/в бруска: совершенствование техники выполнения махом одной, толчком другой подъем переворотом, техники выполнения из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев: из виса присев на нижней жерди махом и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижнее жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Упор на руках, размахивание, подъем, сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом (М) Лазание по канату: Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств посредством упр. подтягивания в висах, сгибание рук в упоре лёжа.	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в висах, лазать по канату.	Текущий
3.9			Выполнение упражнений на брусках	Совершенствование техники выполнения махом одной, толчком другой подъем переворотом, техники выполнения из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев: из виса присев на нижней жерди махом и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижнее жерди; сед боком на нижней	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в висах, лазать по канату.	Текущий

				жерди, соскок. Упор на руках, размахивание, подъем, сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом (М) Лазание по канату: Совершенствование техники лазания по канату. Упражнения с предметами: комбинация упражнений с обручами. Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря		
3.10			Проверка техники лазания по канату.	Проверка техники лазания по канату. Опорный прыжок: Изучение техники опорного прыжка: прыжок ноги врозь(Д), согнув ноги(М). Эстафеты на развитие прыгучести.	Уметь лезть по канату, выполнять опорный прыжок	Фиксирование результата
3.11			Совершенствование техники опорного прыжка через коня	Опорный прыжок: Совершенствование техники опорного прыжка через коня: прыжок ноги врозь(Д), согнув ноги (М). Развитие силовых качеств посредством упражнений с набивными мячами. Развитие прыгучести посредством эстафет на прыгучесть.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий
3.12			Совершенствование техники опорного прыжка через коня	Опорный прыжок: Совершенствование техники опорного прыжка через коня: прыжок ноги врозь(Д), согнув ноги (М). Развитие силовых качеств посредством упражнений с набивными мячами. Развитие прыгучести посредством эстафет на прыгучесть.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий
3.13			Совершенствование техники опорного прыжка через коня	Теория: "Психолого-педагогические основы ф.к.: планирование, организация, контроль за физическими нагрузками . Основные формы и виды физических упражнений. ". Опорный прыжок: Закрепление навыка выполнения прыжка через козла. Развитие гибкости посредством упражнений с повышенной амплитудой.	Уметь выполнять опорный прыжок. Знать историю Олимпийских игр.	Текущий
3.14			Проверка навыка выполнения опорного прыжка	Опорный прыжок: Проверка навыка выполнения: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком ,..., одной ногой, конь в ширину, прыжок согнув ноги(М). Развитие силовых качеств посредством упражнений с набивными мячами.	Уметь выполнять опорный прыжок	Фиксирование результата
3.15			Проверка навыка выполнения подтягивания	Проверка навыка выполнения подтягивания в висе лёжа. Развитие гибкости посредством упражнений в парах.	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в рисах	Фиксирование результата
3.16			Общеразвивающие упражнения	ОРУ на мышцы брюшного пресса, на мышцы плечевого пояса и рук. Развитие гибкости.	Уметь выполнять ОРУ	Текущий
3.17			Круговая тренировка	Работа на станциях: подтягивание на перекладине, поднимание туловища, прыжки на скакалке, лазание по гимнастической стенке без помощи ног.	Уметь правильно выполнять задания	Текущий
3.18			Выполнение упражнений Оздоровительной	Изучение комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	Уметь выполнять элементы акробатики	Текущий

			направленности			
3.19			Круговая тренировка	Работа на станциях: подтягивание на перекладине, поднимание туловища, прыжки на скакалке, лазание по гимнастической стенке без помощи ног.	Уметь правильно выполнять задания	Текущий
3.20			Общеразвивающие упражнения	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью.	Выполнять с максимальной интенсивностью	Фиксирование результата
3.21			Комплекс корригирующих упражнений	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины, живота. Подведение итогов 2 четверти.	Уметь правильно выполнять корригирующие упражнения	Текущий

### 3 четверть (30 часов)

№ урока	Дата		Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся (результат)	Виды и формы контроля
	план	факт				
4. Волейбол ( 12часов )						
4.1			Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения	Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале спортивных игр) Теория: Медико -биологические основы ф.к.: двигательный режим. Роль ф.к. в профилактике заболеваний, профилактика вредных привычек. Эстафеты.	Знать Т. Б. Уметь выполнять строевые упражнения	Текущий
4.2			Верхняя прямая подача мяча. Игра волейбол.	Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники ранее изученной верхней передачи мяча в парах с шагом, приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Игра волейбол.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий
4.3			Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока.	Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах с шагом. приём мяча снизу двумя руками Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координации	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий
4.4			Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах с шагом.	Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах с шагом, приём мяча снизу двумя руками Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координации.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
4.5			Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча.	Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах с шагом, приём мяча снизу двумя руками Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий

				мяча. Позиционное нападение. Развитие координации.		
4.6			Проверка навыка выполнения прямого нападающего удара.	Проверка навыка выполнения прямого нападающего удара. Совершенствование верхней передачи мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Игра волейбол. Развитие силовых качеств посредством упражнений с набивными мячами (2кг).	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Фиксирование результата
4.7			Закрепление навыка верхней передачи мяча в шеренгах со сменой мест.	Закрепление навыка выполнения верхней передачи мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжков в длину с места.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
4.8			Проверка навыка выполнения верхней передачи мяча в шеренгах со сменой мест.	Проверка навыка выполнения верхней передачи мяча в шеренгах со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжков в длину с места. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Приём мяча от сетки.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Фиксирование результата
4.9			Прыжки в длину с места на результат. Игра в нападении в зоне 3.	Прыжки в длину с места на результат. Эстафеты с мячами на развитие координации. Тактические действия: Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
4.10			Закрепление навыка выполнения верхней прямой подачи мяча, приёма после подачи	Закрепление навыка выполнения верхней прямой подачи мяча, приема после подачи, приём мяча отражённого сеткой. Развитие координации посредством эстафет с использованием изученных технических действий. Тактические действия: Позиционное нападение с изменением позиций. Групповое блокирование.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
4.11			Закрепление навыка выполнения верхней прямой подачи мяча, приёма после подачи	Закрепление навыка выполнения верхней прямой подачи мяча, приема после подачи, приём мяча отражённого сеткой. Развитие силовых качеств посредством подтягивания в висах. Тактические действия: Позиционное нападение с изменением позиций. Групповое блокирование.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
4.12			Проверка навыка выполнения верхней прямой подачи мяча	Проверка навыка выполнения верхней прямой подачи мяча, приёма после подачи, приём мяча отражённого сеткой. Совершенствование техники прямого нападающего удара Эстафеты с преодолением препятствий. Нападение через 3-ю зону.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Фиксирование результата
<b>5. Баскетбол ( 18 часов )</b>						
5.1			Совершенствование передач мяча различными способами со	Совершенствование передач мяча различными способами со сменой мест. Тактика: Тактика свободного нападения. Быстрый	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий

			сменой мест.	прорыв. Развитие координации посредством челночного бега. Двусторонняя игра.		
5.2			Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением. Броски мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Эстафеты с элементами ведения мяча. Тактика: Нападение против зонной защиты. Развитие координации посредством челночного бега.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
5.3			Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением. Броски мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Эстафеты с элементами ведения мяча. Тактика: Нападение против зонной защиты. Развитие координации посредством челночного бега.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
5.4			Совершенствование передач мяча различными способами со сменой мест.	Совершенствование передач мяча различными способами : двумя руками, одной сверху, снизу, с отскоком от пола. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
5.5			Совершенствование бросков в корзину.	Совершенствование вариантов бросков в корзину в движении, со средней дистанции. Двусторонняя игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
5.6			Совершенствование бросков в корзину.	Совершенствование вариантов бросков в корзину в движении, со средней дистанции. Двусторонняя игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
5.7			Совершенствование бросков в корзину.	Совершенствование вариантов бросков в корзину в движении, со средней дистанции. Двусторонняя игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
5.8			Индивидуальные действия в защите. Добивание мяча.	Сочетание приемов: ведение-бросок. Индивидуальные действия в защите ( перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Добивание мяча. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
5.9			Индивидуальные действия в защите. Добивание мяча.	Сочетание приемов: ведение-бросок. Индивидуальные действия в защите ( перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Добивание мяча. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
5.10			Индивидуальные действия в защите. Добивание мяча.	Сочетание приемов: ведение-бросок. Индивидуальные действия в защите ( перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Добивание мяча. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
5.11			Проверка навыка выполнения бросков мяча в прыжке.	Проверка навыка выполнения бросков мяча в прыжке( 10 бросков). Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
5.12			Штрафной бросок.	Совершенствование штрафного броска. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
5.13			Штрафной бросок.	Совершенствование штрафного броска. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий

5.14			Штрафной бросок.	Совершенствование штрафного броска. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
5.15			Штрафной бросок.	Выполнение штрафного броска(10 бросков). Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Фиксирование результата
5.16			Эстафеты на закрепление изученного материала.	Эстафеты на закрепление изученного материала. Двусторонняя игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
5.17			Эстафеты на закрепление изученного материала.	Эстафеты на закрепление изученного материала. Двусторонняя игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
5.18			Эстафеты на закрепление изученного материала.	Эстафеты на закрепление изученного материала. Двусторонняя игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий

#### 4 четверть (24 часа)

№ урока	Дата		Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся (результат)	Виды и формы контроля
	план	факт				
6. Лёгкая атлетика ( 19часов )						
6.1			Инструктаж поТБ. Изучение техники прыжков в высоту с 9-1 1 шагов разбега.	Прыжки в высоту: Изучение техники прыжков в высоту с 9-1 1 шагов разбега. Развитие прыгучести посредством прыжков на месте и в движении со скакалкой.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках	Текущий
6.2			Совершенствование техники прыжков в высоту.	Прыжков высоту: Совершенствование техники прыжков в высоту с 9-1 1 шагов разбега. Развитие прыгучести посредством прыжков на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. Спортивные игры.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках	Текущий
6.3			Совершенствование техники прыжков в высоту.	Прыжки в высоту: Совершенствование техники прыжков в высоту. Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках	Текущий
6.4			Прыжки в высоту на результат.	Прыжки в, высоту на результат. Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках	Фиксирование результата
6.5			Определение уровня ОФП (гибкость, силовая выносливость)	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из" положения лежа за 30 секунд	Уметь выполнять с -максимальной интенсивностью	Фиксирование результата
6.6			Челночный бег	Совершенствование техники челночного бега. Эстафеты с использованием изученного материала. Прыжок в длину с места(учет).	Закрепить технику челночного бега	Фиксирование результата
6.7			Эстафетный бег	Закрепление техники передачи эстафетной палочки. Развитие координации посредством челночного бега.	Контроль за передачей палочки	Текущий
6.8			Бег 1000 метров Эстафетный бег	Равномерный бег 1000 мет ров. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. Изучение	Уметь пробегать с максимальной скоростью до 60 метров	Фиксирование результата



				техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки).		
6.9			Проверка навыка выполнения метания гранаты на дальность.	Проверка навыка выполнения метания гранаты на дальность.	Уметь правильно метать гранату на дальность.	Фиксирование результата
6.10			Развитие выносливости в беге до 500 м-600 м	Закрепление навыка выполнения метания гранаты на дальность. Равномерный бег до 500- 600 метров.	Уметь бегать с максимальной скоростью.	Текущий
6.11			Закрепление низкого старта со стартовым ускорением.	Закрепление навыка бега 100 м. За крепление техники низкого старта со стартовым ускорением. Развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах на перекладине.	Уметь бегать с максимальной скоростью.	Текущий
6.12			Проверка навыка бега 100м.	Теоретические сведения: Представление об упражнениях, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координации. Средства развития правильной осанки Проверка навыка бега 100 м	Уметь бегать с максимальной скоростью.	Фиксирование результата
6.13			Развитие выносливости в кроссовом беге до 2000 м.	Развитие выносливости в кроссовом беге до 2000 м. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь правильно бегать в равномерном темпе. Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.	Текущий
6.14			Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега Развитие прыгучести посредством прыжков через скакалку. "Эстафеты со скакалкой.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.	Текущий
6.15			Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, тест на гибкость. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.	Фиксирование результата
6.16			Кроссовая подготовка	Развитие кроссовой выносливости беге до 20-25 минут. Спец. Беговые упражнения. Правила соревнований по кроссу.	Знать правила	Текущий
6.17			Кроссовая подготовка	Закрепление техники бега на длинные дистанции. Развитие силы. Спец.беговые упражнения	Знание учебного материала	Текущий
6.18			Кроссовая подготовка	Закрепление техники бега на длинные дистанции. Развитие силы. Спец.беговые упражнения	Знание учебного материала	Текущий
6.19			Кроссовая -подготовка	Развитие выносливости в кроссовом беге на 2000- 3000 метров.	Уметь правильно бегать в равномерном темпе	Фиксирование результата
<b>7.Футбол (5 часов)</b>						
7.1			Стойки и перемещения футболиста.	Совершенствование перемещений и стоек футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону; Двусторонняя игра.	Корректировка техники перемещений	Текущий
7.2			Ведения мяча, отбор мяча	Совершенствование ведения мяча, отбора мяча. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. Двусторонняя игра.	Уметь правильно выполнять элементы	Текущий

7.3			Двусторонняя игра.	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Уметь играть в футбол	Текущий
7.4			Двусторонняя игра.	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Уметь играть в футбол	Текущий
7.5			Двусторонняя игра.	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Уметь играть в футбол	Текущий
Итого 102 часа						