
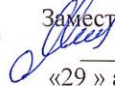


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Псякская средняя школа» Кукморского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
 /И.Р.Шафигуллина/
Протокол №1
от «26» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
 /Р.С.Минимуллина/
«29 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
ВРИО директора
 /Р.С.Минимуллина/
Приказ № 105
от «29» августа 2022 г.



Рабочая программа
по физической культуры в 10 классе
Низамиева Ильдара Саяхиевича,
учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании педагогического совета
протокол №1 от «29» августа 2022 г.

2022-2023 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного материала

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий

Познавательные УУД

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без

Коммуникативные УУД

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении упражнений.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающиеся научатся:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного материала

№	Наименование разделов	Краткое содержание раздела
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Банные процедуры. Сеансы аутотренинга. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных

		<p>привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма и охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, Сеансы релаксации и самомассажа. 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).</p>
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Оздоровительные системы физического воспитания. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительная ходьба и бег. Современные фитнес- программы, направление на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры, оздоровительные ходьба и бег.</p> <p>Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Полоса препятствий. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Приемы борьбы лежа: удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку, переворачивание с захватом на рычаг. Элементы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка, удар кулаком в голову и защита от него. Падения: на спину из различных положений, на бок через партнера, стоящего на четвереньках Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Страховка. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.</p>
3	Физическое совершенствование	<p>Легкая атлетика - Низкий старт (до 40 м) Финиширование. Эстафетный бег. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; Бег на короткую дистанцию (30м, 100 м). Бег на длинную дистанцию 3000м. – ю,2000м –д. Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега способом «ножницы» и «прогнувшись» с 13-15 беговых</p>

		<p>шагов. Совершенствование техники в прыжках в высоту способом «перешагивание», «перекидной» с 9-11 беговых шагов. Кроссовый бег по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Метание гранаты на дальность. Метание гранаты из различных положений. Спринтерский бег. Бег на средние дистанции(400м, 800м).</p> <p>Баскетбол - Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Быстрый прорыв (3 х2). Зонная защита (2х3). Оценка техники ведения мяча. Учебная игра. Индивидуальные тактические действия. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон Оценка техники штрафного броска. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФС(ГТО).</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики – Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях на спортивных снарядах: Вис согнувшись, вис прогнувшись сзади. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Комбинация из изученных элементов на снарядах Соскок махом назад. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Опорный прыжок через коня - (Ю).Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой - (Д). Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны. Приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Лыжная подготовка – Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двужажным ходом, одновременным двухшажным ходом, одновременным безшажным ходом, попеременным четырехшажным ходом. Спуски и подъемы. Переход с одного хода на другой(прямой переход, переход с прокатом). Преодоление контр уклонов. Переход с неоконченным толчком одной палкой. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФС(ГТО). Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. в среднем темпе.</p> <p>Волейбол – Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра. Прием мяча двумя руками снизу с падение –перекатом на спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди- животе. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Позиционное нападение. Нападение через 3-ю и 4-ую зону. Прямой нападающий удар через сетку.</p>
--	--	--

		<p>Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.</p> <p>Футбол, мини – футбол- Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Игра головой. Обыгрыш. Технические приемы и командно-тактические действия в игре: персональная и зонная защита. Технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта(групповые и командные) Тактические действия в нападении и защите. Техника перемещений и владения мячом – финты. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта</p> <p>Плавание - Совершенствование техники плавания: плавание на боку, брасс, кроль на груди, кроль на спине. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Координационные упражнения на суше. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке Специальные плавательные упражнения для освобождения от одежды в воде.</p>
--	--	---

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Низкий старт (до 40 м) Индивидуальная подготовка и требования безопасности.	2.09		
2	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции.	3.09		
3	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции; Бег на 800м. Сеансы аутотренинга.	7.09		
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» и «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК(ГТО).- бег на 30м., 100м.	9.09		
5	Кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км. Финиширование. Эстафетный бег. Банные процедуры.	10.09		
6	Кроссовый бег по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Страховка.	14.09		
7	Оздоровительная ходьба и бег. Бег 3000м. –ю,2000м – д.	16.09		
8	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение	17.09		

	мышц. Метание гранаты на дальность.			
9	Метание гранаты из различных положений. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов и метание гранаты из различных положений.	21.09		
10	Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Формы организации занятий физической культурой.	23.09		
11	Приемы самообороны из атлетических единоборств. Полоса препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФС(ГТО)-бег на 2000м и 3000м.	24.09		
12	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	28.09		
13	Прием мяча двумя руками снизу с падение – перекатом на спину. Учебная игра.	30.09		
14	Прямой нападающий удар. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФС(ГТО)-подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	01.10		
15	Позиционное нападение. Учебная игра. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса « Готов к труду и обороне»(ГТО).	05.10		
16	Нападение через 3-ю зону. Подготовка к соревновательной деятельности.	07.10		
17	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди- животе.	08.10		
18	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Судейство спортивных соревнований по волейболу.	12.10		
19	Прямой нападающий удар через сетку. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.	14.10		
20	Техника подачи мяча. Судейство спортивных соревнований по волейболу .	15.10		
21	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФС(ГТО)- прыжок в длину с места.	19.10		
22	Верхняя прямая подача, прием подачи. Оздоровительные системы физического воспитания.	21.10		
23	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	22.10		
24	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	26.10		
25	Прямой нападающий удар через сетку. Физическая и техническая подготовка средствами избранного вида	28.10		

	спорта.			
26	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	09.11		
27	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	11.11		
28	Инструкция по технике безопасности по баскетболу. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК(ГТО)- челночный бег 3x10м.	12.11		
29	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте и в движении.	16.11		
30	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Подготовка к соревновательной деятельности.	18.11		
31	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	19.11		
32	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК (ГТО)- поднимание туловища из положения лежа на спине.	23.11		
33	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Зонная защита (2х3).	25.11		
34	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	26.11		
35	Быстрый прорыв (3 х2). Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.	30.11		
36	Современные оздоровительные системы физического воспитания для предупреждения профессиональных болезней и вредных привычек. Учебная игра.	02.12		
37	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе .	03.12		
38	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Учебная игра.	07.12		
39	Оценка техники ведения мяча. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	09.12		
40	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Современные фитнес- программы, направление на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	10.12		
41	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением – на результат. Индивидуальные тактические действия.	14.12		
42	Техника броска в прыжке. Судейство спортивных соревнований по баскетболу.	16.12		
43	Ведение мяча с сопротивлением.	17.12		
44	Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрытие броска).	21.12		

45	Нападение через заслон. Судейство спортивных соревнований по баскетболу.	23.12		
46	Оценка техники штрафного броска. Судейство спортивных соревнований по баскетболу.	24.12		
47	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.	28.12		
48	Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход.	30.12		
49	Переход с одного хода на другой (прямой переход, переход с прокатом).	11.01		
50	Переход с одного хода на другой(прямой переход, переход с прокатом).	13.01		
51	Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременный безшажный ход.	14.01		
52	Преодоление контр уклонов. Сеансы релаксации и самомассажа.	18.01		
53	Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный четырехшажный ход.	20.01		
54	Совершенствование техники передвижения на лыжах: Попеременный четырехшажный ход	21.01		
55	Переход с неоконченным толчком одной палкой.	25.01		
56	Преодоление контр уклонов. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФС(ГТО)- бег на лыжах на 3км и 5 км.	27.01		
57	Оздоровительные мероприятия по повышению работоспособности. Спуски и подъемы.	28.01		
58	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	01.02		
59	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	03.02		
60	Основные способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. в среднем темпе	04.02		
61	Прохождение дистанции 5 км. в среднем темпе. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: релаксации и самомассажа,	08.02		
62	Приемы борьбы лежа: удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку, переворачивание с захватом на рычаг .	10.02		
63	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны. Элементы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка, удар кулаком в голову и защита от него.	11.02		
64	Повороты в движении кругом. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой. Приемы страховки и самостраховки.	15.02		

65	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений с дополнительным отягощением избирательного воздействия на группы мышц. Вис согнувшись, вис прогнувшись сзади.	17.02		
66	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Комбинация из разученных элементов на снарядах. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	18.02		
67	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Элементы степ-аэробики. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией.	22.02		
68	Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального воздействия на группы мышц. Комбинация из изученных элементов на снарядах.	24.02		
69	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях на спортивных снарядах: Вис согнувшись, вис прогнувшись сзади.	25.02		
70	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма и охраны здоровья. Соскок махом назад.	01.03		
71	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной или физической деятельности Лазание по канату в два приема.	03.03		
72	Индивидуально подобранные композиции из дыхательных упражнений. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании зож.	04.03		
73	Индивидуально – подобранные композиции из силовых и скоростно-силовых упражнений. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК(ГТО)- наклон вперед.	10.03		
74	Опорный прыжок с разбега. Индивидуально подобранные комбинации из дыхательных, скоростно-силовых упражнений.	11.03		
75	Опорный прыжок через коня - (Ю). Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой - (Д).	15.03		
76	Гимнастика при умственной и физической деятельности. Соскок махом назад. Длинный кувырок. Стойка на лопатках.	17.03		

77	Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной ритмом, темпом, пространственной точностью.	18.03		
78	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Координационные упражнения на суше. Техника плавания: плавание на боку.	22.03		
79	Техника плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине.	24.03		
80	Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Координационные упражнения на суше.	05.04		
81	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Оздоровительные системы физвоспитания в поддержании репродуктивной функции.	07.04		
82	Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	08.04		
83	Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Оздоровительные системы физвоспитания в поддержании репродуктивной функции.	12.04		
84	Стойки, передвижения игрока. Игра вратаря. Удар по летящему мячу средней частью подъема.	14.04		
85	Резаные удары. Игра головой. Обыгрыш. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	15.04		
86	Финты. Обыгрыш. Правила соревнований по футболу, мини-футболу.	19.04		
87	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе. Повторение основ оздоровительных систем физического воспитания для сохранения активности и долголетия.	21.04		
88	Технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта(групповые и командные)	22.04		
89	Тактические действия в нападении и защите. Специальная подготовка в мини-футболе. Оздоровительные системы физического воспитания для предупреждения профессиональных болезней и вредных привычек.	26.04		
90	Тактические действия в нападении и защите. Судейство спортивных соревнований по мини – футболу. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФС(ГТО)- метание гранаты на дальность.	28.04		

91	Тактические действия в нападении и защите. Судейство спортивных соревнований по мини – футболу.	29.04		
92	Техника перемещений и владения мячом – финты. Судейство спортивных соревнований футболу.	03.05		
93	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Учебная игра в мини-футбол. Судейство соревнований по футболу, мини-футболу. Учебная игра.	05.05		
94	Повторение приемов самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Индивидуально – подобранные композиции из силовых и скоростно-силовых упражнений.	06.05		
95	Повторение основ аэробики: индивидуально – подобранные композиции из силовых и скоростно-силовых упражнений.	10.05		
96	Повторение техники передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	12.05		
97	Спринтерский бег. Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при физической деятельности.	13.05		
98	Повторение теоретического материала по разделу «Физическая культура и основы здорового образа жизни». Развитие двигательных качеств.	17.05		
99	Итоговая контрольная работа.	19.05		
100	Работа над ошибками. Развитие скоростной и силовой выносливости средствами легкой атлетики.	20.05		
101	Повторение техники прыжков в длину и высоту с разбега, технику эстафетного и барьерного бега в легкой атлетике.	24.05		
102	Повторение технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол, судейство соревнований по баскетболу.	26.05		
103	Повторение акробатических комбинаций и упражнений на гимнастических снарядах. Упражнения, ориентированные на развитие гибкости.	27.05		
104	Повторение технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры в волейбол, судейство соревнований по волейболу.	28.05		
105	Повторение технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол и футбол. Правила игры в футбол и мини-футбол, судейство соревнований по футболу и мини-футболу.	31.05		

Прошнуровано,

пронумеровано и

скреплено печатью 12

двадцать листов

ВРИО директора школы:

Минимуллина Р.С.