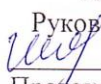
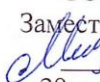


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Псякская средняя школа» Кукморского муниципального района Республики Татарстан


РАССМОТРЕНО

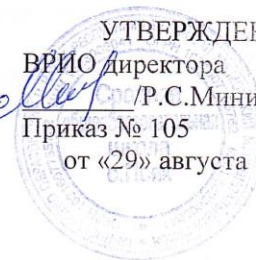
Руководитель МО
 /И.Р.Шафигуллина/
Протокол №1
от «26» августа 2022 г.

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 11 классе
Низамиева Ильдара Саляхиевича,
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	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма и охраны здоровья. Судейство соревнований по футболу. Судейство соревнований по мини - футболу. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности – гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Сеансы релаксации и самомассажа). Сеансы аутотренинга, банные процедуры. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения. Индивидуально ориентированные

		<p>здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности, комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Контроль и оценка эффективности занятий. Современные оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни и в сохранении творческой активности и долголетия, поддержание репродуктивной функции. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Оздоровительные системы физического воспитания. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка и требования безопасности. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Судейство соревнований по баскетболу. Судейство соревнований по волейболу. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности.</p>
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом. Индивидуальные упражнения выполняемые с пространственной точностью. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Оздоровительные системы физического воспитания для поддержания репродуктивной функции. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением избирательного воздействия на основные мышечные группы. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Оздоровительные системы физического воспитания. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные ходьба и бег. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального воздействия на основные группы мышц.</p> <p>Приемы борьбы стоя: бросок рывком за пятку, задняя подножка с захватом ноги снаружи, защита от удара ножом сверху. Приемы борьбы лежа: переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой , захватом шеи и туловища и с захватом шеи и ближней ноги. Приемы страховки при падении на спину. Полоса препятствий. Прикладное плавание. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре Страховка. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств .</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</p>

		<p>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 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 само страховки.</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. Резанные 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	Введение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре .	01.09		
2	Эстафетный бег. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Бег на короткую дистанцию – 100 м. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	05.09		
3	Финиширование. Низкий и высокий старт. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК (ГТО)-бег 30 м, 100 м.	06.09		
4	Эстафетный бег. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Метание гранаты на дальность. Бег на средние дистанции 600 м, 800 м.	08.09		
5	Бег на длинную дистанцию – 3000м. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК(ГТО)- бег 2000м и 3000м.	12.09		
6	Повторение. Прыжок в высоту способом «перекидной» с 13-15 шагов разбега.	13.09		
7	Повторение. Прыжок в высоту способом	15.09		

	«перешагивание» с 13-15 шагов разбега.			
8	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Метание гранаты на дальность. Бег на длинную дистанцию – 3000м.	19.09		
9	Метание гранаты из разных положений в горизонтальную и вертикальную цель. Кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км. Правила и организация проведения соревнований по кроссу.	20.09		
10	Передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре . Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	22.09		
11	Повторение техники прохождения полосы препятствий. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом.	26.09		
12	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.	27.09		
13	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	29.09		
14	Прямой нападающий удар. Учебная игра. 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.	03.10		
15	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	04.10		
16	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	06.10		
17	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	10.10		
18	Индивидуальные упражнения выполняемые с пространственной точностью. Индивидуальное и групповое блокирование.	11.10		
19	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФС(ГТО)-прыжок в длину с места.	13.10		
20	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий .	17.10		
21	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Судейство соревнований по волейболу.	18.10		
22	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Жестикуляция в волейболе. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФС(ГТО)- поднимание туловища из положения лежа на спине.	20.10		
23	Совершенствование технических приемов и	24.10		

	командно-тактических действий			
24	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий	25.10		
25	Индивидуальное и групповое блокирование. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности.	27.10		
26	Правила соревнований по волейболу. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	07.11		
27	Учебная игра. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности – гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	08.11		
28	Инструкция по технике безопасности по баскетболу. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	10.11		
29	Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Учебная игра	14.11		
30	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	15.11		
31	Быстрый прорыв (3х1). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК(ГТО)- челночный бег 3х10м.	17.11		
32	Нападение против зонной защиты (2х1х2). Подготовка к соревновательной деятельности.	21.11		
33	Нападение против зонной защиты (1х3 х 1). Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	22.11		
34	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке, с близкого и среднего расстояния.	24.11		
35	Броски мяча со средних и дальних дистанций от головы.	28.11		
36	Учебная игра. Современные системы физического воспитания в сохранении творческой активности и долголетия.	29.11		
37	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	01.12		
38	Нападение против зонной защиты (2 х 3). Сеансы аутотренинга, банные процедуры.	05.12		
39	Нападение против личной защиты. Сеансы релаксации и самомассажа.	06.12		
40	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	08.12		
41	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий .	12.12		
42	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	13.12		
43	Нападение через центрального. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности,	15.12		
44	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).	19.12		
45	Сочетание приемов: ведение, бросок. Судейство	20.12		

	соревнований по баскетболу.			
46	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Судейство соревнований по мини- баскетболу.	22.12		
47	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	26.12		
48	Одновременный двухшажный ход. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма и охраны здоровья.	27.12		
49	Переход с одного хода на другой.	29.12		
50	Переход с одного хода на другой. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК(ГТО)- бег на лыжах 3 км и 5 км.	09.01		
51	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	10.01		
52	Преодоление контр уклонов. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры;	12.01		
53	Попеременный четырехшажный ход.	16.01		
54	Элементы тактики лыжных ходов. Оздоровительные системы физического воспитания для поддержания репродуктивной функции.	17.01		
55	Попеременный четырехшажный ход. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.	19.01		
56	Основные способы передвижения на лыжах. Преодоление контр уклонов.	23.01		
57	Основные способы передвижения на лыжах. Спуски и подъемы.	24.01		
58	Прохождение дистанции 5км. совершенствуя ранее изученные ходы.	26.01		
59	Прохождение дистанции 3км совершенствуя технику изученных ходов.	30.01		
60	Соревнования по лыжным гонкам. Оздоровительная ходьба и бег.	31.01		
61	Прохождение дистанции 5км. совершенствуя технику ранее изученных ходов	02.02		
62	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	06.02		
63	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств .	07.02		
64	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Индивидуальная подготовка и требования безопасности.	09.02		
65	Подъем разгибом в сед ноги врозь. Равновесие на верхней жерди.	13.02		
66	Лазание по канату в два приема на скорость. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК(ГТО)- наклон вперед.	14.02		
67	Техника упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях .	16.02		
68	Лазание по канату, по гимнастической стенке без	20.02		

	помощи ног.			
69	Техника упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях	21.02		
70	Техника упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	27.02		
71	Индивидуально-подобранные композиции из силовых и скоростно-силовых упражнений.	28.02		
72	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	02.03		
73	Опорный прыжок через коня. Д: Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.	06.03		
74	Стойка на руках. Поворот боком.	07.03		
75	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением избирательного воздействия на основные группы мышц.	09.03		
76	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального воздействия на основные группы мышц.	13.03		
77	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, скоросто-силовых и силовых упражнений.	14.03		
78	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Совершенствование техники плавания на боку. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения на суше.	16.03		
79	Совершенствование техники плавания: брасс. Элементы водного поло.	20.03		
80	Совершенствование техники плавания : кроль на груди, кроль на спине. Организация занятий с младшими школьниками. Спасение тонущих.	21.03		
81	Плавание на груди, на спине, боку с грузом в руке. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.	23.03		
82	Организация занятий с младшими школьниками. Спасение тонущих. Прикладное плавание	03.04		
83	Удары по мячу: по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	04.04		
84	Удары серединой лба, боковой частью лба, серединой лба в прыжке , головой в прыжке с разбега.	06.04		
85	Финты. Судейство соревнований по футболу.	10.04		
86	Зонная система защиты. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом.	11.04		
87	Резаные удары. Игра головой. Обыгрыш. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	13.04		
88	Смешанная система защиты. Судейство соревнований по мини - футболу. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК(ГТО)- метание	17.04		

	спортивного снаряда.			
89	Игра вратаря. Обведение защитников. Правила игры в футбол, мини-футбол. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма и охраны здоровья.	18.04		
90	Технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе.	20.04		
91	Тактические действия и приемы в избранном виде спорта. Судейство соревнований по футболу.	24.04		
92	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе. Персональная система защиты.	25.04		
93	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на среднюю дистанцию – 600м(д),800м(ю). Прыжок в высоту способом «перекидной»с 11-13 шагов разбега.	27.04		
94	Бег на короткую дистанцию -100м. Приемы борьбы стоя: бросок рывком за пятку, задняя подножка с захватом ноги снаружи, защита от удара ножом сверху. Переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой , захватом шеи и туловища и с захватом шеи и ближней ноги.	02.05		
95	Повторение теоретического материала по разделу «Физическая культура и основы здорового образа жизни». Развитие двигательных качеств.	04.05		
96	Итоговая контрольная работа.	08.05		
97	Работа над ошибками. Правила и организация проведения соревнований по кроссу.	11.05		
98	Повторение упражнений в метании мяча и гранаты прыжковые и специальные беговые упражнения в легкой атлетике.	15.05		
99	Повторение основ туристской и прикладной подготовки. Ориентирование на местности.	16.05		
100	Повторение технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	18.05		
101	Повторение гимнастических упражнений и комбинаций в гимнастике Упражнения, ориентированные на развитие гибкости.	22.05		
102	Повторение технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	23.05		

Прошнуровано,
пронумеровано и
скреплено печатью 10
(десяти) листов
ВРИО директора школы:
М.М. Минимуллина Р.С.

