

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Краснознаменска»

Рассмотрено
руководитель МО учителей
эстетического и спортивного
направлений
_____/Крылова О.В.
протокол № 1
от «24» августа 2023 г.

Согласовано
заместитель директора по УВР

Закревская Н.Н.
«24» августа 2023 г.

Утверждаю
директор школы

_____/ Мясникова А.В.
приказ № 185
от «25» сентября 2023 г.

Рабочая программа
по **физической культуре**
для обучающихся 10 класса
на 2023-2024 учебный год

Составитель программы
Планидкин Юрий Александрович,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Содержание учебного предмета:

Знания о физической культуре.
История физической культуры.
Инструктаж по технике безопасности.

Легкая атлетика:

Беговые упражнения:

низкий старт

- бег на результат 100 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе

- кроссовый бег;

челночный бег.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча/ Метания гранаты (500гр. и 750 гр.):

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Плавание

- Дыхательные упражнения в воде. Скольжение. Повороты.

- Кроль на спине. Движения ног. Скольжение. Повороты.

- Кроль на груди. Движения рук и согласование движений ног, рук и дыхания. Повороты.

- Брасс. Плавание по элементам и в целом.

- Баттерфляй.

Спортивные игры:

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики:

Организирующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

Футбол

-Правила игры. Стойки и передвижения.

- Освоение техники паса и передачи мяча.

- Освоение техники приёмов.

Бадминтон

- Правила игры. Стойки и передвижения, повороты.

- Подачи. Техники игры. Сочетание подачи и ударов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

В результате освоения Обязательного минимума, содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

знать (понимать):

- 1.основы истории развития физической культуры в России;
- 2.особенности развития избранного вида спорта;
- 3.индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- 4.способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
5. правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- 1.технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- 2.проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- 3.соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую медицинскую помощь при травмах.
- 4.Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Ожидаемые результаты обучения в модуле:

Каждое занятие один из любых видов спорта сопровождается подробным описанием последовательности действий. В каждом виде спорта есть конечный результат, к которому надо стремиться. Однако это не означает, что это единственно возможный вариант. У ребенка, безусловно, получится иначе, но тоже хорошо, так как при использовании предложенной техники хорошие результаты получатся даже у того, кто вообще плохо развит физически.

Программа модуля рассчитана на 21 часов.

Номера уроков, отнесенных к модулю, в тематическом планировании учитель определяет сам.

Номера модульных уроков № 24-26,28,30,31,33,35,37,41,43,46,48,54,62,65-70.

Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
I четверть		
1	Инструктаж по т/б. на уроках легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 метров-тест.	1
2	Высокий старт. Бег 100 метров-Зачёт	1
3	Высокий старт. Бег 4х9. Переменный бег до 10 мин.	1
4	Высокий старт. Бег 4х9-Зачёт. Переменный бег до 12 мин.	1
5	Передача эстафетной палочки. Бег 400 м.	1
6	Бег 400 м.– зачет. Спортивные игры по выбору.	1
7	Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры по выбору.	1
8	Прыжки в длину с разбега – зачет	1
9	Развитие выносливости. Бег до 12 мин. по пересечённой местности	1
10	Развитие силовой выносливости. Кросс без учёта времени. Спортивные игры.	1
11	Развитие силовой выносливости. Подтягивание.	1
12	Инструктаж по т/б. на уроках метания и прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
13	Метание мяча(гранаты) на дальность (в цель). Переменный бег 10 мин.	1
14	Метание мяча(гранаты) на дальность (в цель) – зачет. Прыжки в длину с места.	1
15	Прыжки в длину с места – зачет. Спортивные игры по выбору.	1
16	Подтягивание (м) – зачет. Спортивные игры по выбору	1
II четверть		
17	Инструктаж по т/б. Восстановление навыка владения мячом, стоек, передвижений, передач мяча.	1
18	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1
19	Ловля и передача мяча. Ведение мяча – зачет. Учебная игра.	1
20	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча – зачет.	1
21	Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	1
22	Тактика свободного нападения. Броски мяча в кольцо – зачет.	1

23	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
24	Модуль «Игровые задания». Учебная игра.	1
25	Инструктаж по т/б. на уроках плавания. Модуль «Дыхательные упражнения в воде».	1
26	Модуль «Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног».	1
27	Кроль спине – зачет. Игры по выбору.	1
28	Модуль «Кроль на груди. Движения руками».	1
29	Кроль на груди – зачет	1
30	Модуль «Кроль на груди. Повторное проплытие отрезков 75 м.»	1
31	Модуль «Кроль на груди. Повторное проплытие отрезков 75 м.»	1
32	Кроль на груди (д) –50м., (м)-100 м.- Ин. зачет.	1
III четверть		
33	Инструктаж по т/б. на уроках баскетбола. Повторение материала второй четверти. Модуль «Брасс. Плавание по элементам и в целом».	1
34	Учебно-тренировочная игра-Зачёт Брасс. Плавание по элементам -Зачёт.	1
35	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Модуль «Баттерфляй».	1
36	Вырывание, выбивание мяча» Обучение поворотам в кроле на груди, брасс-Зачёт	1
37	Вырывание, выбивание мяча. Модуль «Баттерфляй»	1
38,39	Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Прикладное плавание. Способы оказания помощи пострадавшему на воде	2
40	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
41	Модуль «Прием и передача мяча снизу двумя руками». Учебная игра.	1
42	Прием и передача мяча снизу двумя руками– зачет.	1
43	Модуль «Нижняя прямая подача мяча». Учебная игра.	1
44	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча – зачет.	1
45	Прием и передача мяча сверху двумя руками – зачет. Учебная игра.	1
46	Модуль «Взаимодействие игроков»	1
47	Взаимодействие игроков-зачёт	1
48	Модуль «Тактика игры». Учебная игра.	1

49	Учебная – тренировочная игра.	1
50	Акробатические упражнения.	1
51	Акробатические упражнения-Зачёт. Прыжки на скакалке	1
52	Опорный прыжок. Лазание по канату	1
53	Опорный прыжок- зачёт	1
54	Модуль «Строевые упражнения».	1
IV ЧЕТВЕРТЬ		
55,56	Инструктаж по т/б на уроках Л/а. Прыжки в высоту-Зачёт	2
57,58	Бег 100 метров. Бег 200 метров-Зачёт. Спортивные игры по выбору	2
59	Бег 100 метров-Зачёт	1
60,61	Прыжок в длину с разбега- Зачёт	2
62	Модуль «Бег 400 м.».	1
63	Метания гранаты (500гр. и 750 гр.) / Метание малого мяча (150 г) в цель	1
64	Метание мяча- Ин. зачёт. Спортивные игры по выбору.	1
65	Модуль «Кроссовый бег без учёта времени»	1
66	Модуль «Ударов по мячу и остановок мяча. Передачи мяча».	1
67	Модуль «Сочетание технических приёмов».	1
68	Модуль «Инструктаж по т/б на уроках бадминтона. Стойки и передвижения, повороты».	1
69	Модуль «Подачи. Техники игры. Сочетание подачи и ударов».	1
70	Модуль «Учебно-тренировочная игра».	1
Итого		70

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Краснознаменска»

Рассмотрено
руководитель МО учителей
эстетического и спортивного
направлений
 /Крылова О.В.
протокол № 1
от «24» августа 2023 г.

Согласовано
заместитель директора по УВР

Закревская Н.Н.
«24» августа 2023 г.

Утверждаю
директор школы

 / Мясникова А.В.
приказ № 185
от «25» сентября 2023 г.

Рабочая программа
по **физической культуре**
для обучающихся 11 класса
на 2023-2024 учебный год

Составитель программы
Планидкин Юрий Александрович,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Содержание учебного предмета:

Знания о физической культуре.
История физической культуры.
Инструктаж по технике безопасности.

Легкая атлетика:

Беговые упражнения:

низкий старт

- бег на результат 100 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе

- кроссовый бег;

челночный бег.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча/ Метания гранаты (500гр. и 750 гр.):

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Плавание

- Дыхательные упражнения в воде. Скольжение. Повороты.

- Кроль на спине. Движения ног. Скольжение. Повороты.

- Кроль на груди. Движения рук и согласование движений ног, рук и дыхания. Повороты.

- Брасс. Плавание по элементам и в целом.

- Баттерфляй.

Спортивные игры:

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики:

Организирующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

Футбол

-Правила игры. Стойки и передвижения.

- Освоение техники паса и передачи мяча.

- Освоение техники приёмов.

Бадминтон

- Правила игры. Стойки и передвижения, повороты.

- Подачи. Техники игры. Сочетание подачи и ударов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

В результате освоения Обязательного минимума, содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

знать (понимать):

- 1.основы истории развития физической культуры в России;
- 2.особенности развития избранного вида спорта;
- 3.индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- 4.способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
5. правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- 1.технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- 2.проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- 3.соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую медицинскую помощь при травмах.
- 4.Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Ожидаемые результаты обучения в модуле:

Каждое занятие один из любых видов спорта сопровождается подробным описанием последовательности действий. В каждом виде спорта есть конечный результат, к которому надо стремиться. Однако это не означает, что это единственно возможный вариант. У ребенка, безусловно, получится иначе, но тоже хорошо, так как при использовании предложенной техники хорошие результаты получатся даже у того, кто вообще плохо развит физически.

Программа модуля рассчитана на 21 часов.

Номера уроков, отнесенных к модулю, в тематическом планировании учитель определяет сам.

Номера модульных уроков № 24-26,28,30,31,33,35,37,41,43,46,48,54,62,65-68.

Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
I четверть		
1	Инструктаж по т/б. на уроках легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 метров-тест.	1
2	Высокий старт. Бег 100 метров-Зачёт	1
3	Высокий старт. Бег 4х9. Переменный бег до 12 мин.	1
4	Высокий старт. Бег 4х9-Зачёт. Переменный бег до 14 мин.	1
5	Передача эстафетной палочки. Бег 400 м.	1
6	Бег 400 м.– зачет. Спортивные игры по выбору.	1
7	Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры по выбору.	1
8	Прыжки в длину с разбега – зачет	1
9	Развитие выносливости. Бег до 15 мин. по пересечённой местности	1
10	Развитие силовой выносливости. Кросс без учёта времени. Спортивные игры.	1
11	Развитие силовой выносливости. Подтягивание.	1
12	Инструктаж по т/б. на уроках метания и прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
13	Метание мяча(гранаты) на дальность (в цель). Переменный бег 12 мин.	1
14	Метание мяча(гранаты) на дальность (в цель) – зачет. Прыжки в длину с места.	1
15	Прыжки в длину с места – зачет. Спортивные игры по выбору.	1
16	Подтягивание (м) – зачет. Спортивные игры по выбору	1
II четверть		
17	Инструктаж по т/б. Восстановление навыка владения мячом, стоек, передвижений, передач мяча.	1
18	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1
19	Ловля и передача мяча. Ведение мяча – зачет. Учебная игра.	1
20	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча – зачет.	1
21	Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	1
22	Тактика свободного нападения. Броски мяча в кольцо – зачет.	1

23	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
24	Модуль «Игровые задания». Учебная игра.	1
25	Инструктаж по т/б. на уроках плавания. Модуль «Дыхательные упражнения в воде».	1
26	Модуль «Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног».	1
27	Кроль спине – зачет. Игры по выбору.	1
28	Модуль «Кроль на груди. Движения руками».	1
29	Кроль на груди – зачет	1
30	Модуль «Кроль на груди. Повторное проплытие отрезков 75 м.»	1
31	Модуль «Кроль на груди. Повторное проплытие отрезков 75 м.»	1
32	Кроль на груди (д) –50м., (м)-100 м.- Ин. зачет.	1
III четверть		
33	Инструктаж по т/б. на уроках баскетбола. Повторение материала второй четверти. Модуль «Брасс. Плавание по элементам и в целом».	1
34	Учебно-тренировочная игра-Зачёт Брасс. Плавание по элементам -Зачёт.	1
35	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Модуль «Баттерфляй».	1
36	Вырывание, выбивание мяча» Обучение поворотам в кроле на груди, брасс-Зачёт	1
37	Вырывание, выбивание мяча. Модуль «Баттерфляй»	1
38,39	Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Прикладное плавание. Способы оказания помощи пострадавшему на воде	2
40	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
41	Модуль «Прием и передача мяча снизу двумя руками». Учебная игра.	1
42	Прием и передача мяча снизу двумя руками– зачет.	1
43	Модуль «Нижняя прямая подача мяча». Учебная игра.	1
44	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча – зачет.	1
45	Прием и передача мяча сверху двумя руками – зачет. Учебная игра.	1
46	Модуль «Взаимодействие игроков»	1
47	Взаимодействие игроков-зачёт	1
48	Модуль «Тактика игры». Учебная игра.	1

49	Учебная – тренировочная игра.	1
50	Акробатические упражнения.	1
51	Акробатические упражнения-Зачёт. Прыжки на скакалке	1
52	Опорный прыжок. Лазание по канату	1
53	Опорный прыжок- зачёт	1
54	Модуль «Строевые упражнения».	1
IV ЧЕТВЕРТЬ		
55,56	Инструктаж по т/б на уроках Л/а. Прыжки в высоту-Зачёт	2
57,58	Бег 100 метров. Бег 200 метров-Зачёт. Спортивные игры по выбору	2
59	Бег 100 метров-Зачёт	1
60,61	Прыжок в длину с разбега- Зачёт	2
62	Модуль «Бег 400 м.».	1
63	Метания гранаты (500гр. и 750 гр.) / Метание малого мяча (150 г) в цель	1
64	Метание мяча- Ин. зачёт. Спортивные игры по выбору.	1
65	Модуль «Кроссовый бег без учёта времени»	1
66	Модуль «Ударов по мячу и остановок мяча. Передачи мяча».	1
67	Модуль «Сочетание технических приёмов».	1
68	Модуль «Инструктаж по т/б на уроках бадминтона. Стойки и передвижения, повороты».	1
Итого		68