РАБОЧАЯ ПРОГРАММА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Срок реализации программы - 2 года

Физическая культура

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897) в действующей редакции; на основе ООП ООО МБОУ СШ №68 и с учетом программы «Физическая культура» под редакцией В.И.Лях, М.: «Просвещение», 2021 год, и примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры с 10 по 11 класс отводится по 68 часов в год, из расчета 2 учебных часа в неделю.

Рабочая программа ориентирована на использование УМК по физической культуре под редакцией В.И.Лях, учебники которого входят в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного среднего, среднего общего образования, утверждённый приказом Минпросвещения России № 345 от 28 декабря 2018 г. в действующей редакции.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение

школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующих результатов.

10 класс

Ученик научится:

•определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

•знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

•знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

•характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

•характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

•составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

•выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

•выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

•практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

•практически использовать приемы защиты и самообороны;

•составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

Ученик получит возможность научиться:

•самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

•выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

•проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

•выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

11 **класс**

Ученик научится:

•**о**пределять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

•проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

•владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик получит возможность научиться:

•выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

•осуществлять судейство в избранном виде спорта;

•составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий, совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол).

Гимнастика: различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика: метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища,совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, совершенствование техники метания мяча на дальность.

Лыжная подготовка: преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий,совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные

Единоборства: приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа.

11 класс.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность, метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища,

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции, преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.)

Элементы единоборств: приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

	Разделы программы	10 класс	11 класс	Всего
1.	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика	14	14	28
3.	Спортивные игры			
	баскетбол	10	10	34
	волейбол	7	7	
4.	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	24
5.	Элементы единоборств	6	6	12
6.	Лыжная подготовка	18 (12+6 Р.С.)	18 (12+6 Р.С.)	36
	Промежуточная аттестация	1	1	2
	Итого	68	68	136

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование 10 класс		
№	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		
1	ИОТ - 019. ИОТ-017. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1
2	Техники эстафетного бега с передачей палочки «сверху».	1
3	Развитие выносливости: полоса препятствий, игра в футбол по упрощённым правилам.	1
4	Бег 60м. Эстафетный бег – совершенствование передачи палочки.	1
5	Учетный бег 1500м (д), 2000м (м).	1
6	Техника передачи эстафетной палочки. Медленный бег (3- 6 мин.)	1
7	Совершенствование техники метания 150г мяча на дальность.	1
8	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Медленный бег до 7 мин.	1
Баскетбол		
9	ИОТ - 020.Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещения. Совершенствование техники ведения мяча в движении.	1
10	Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра (баскетбол без ведения мяча).	1
11	Передача мяча на скорость. Двухсторонняя игра. Техника внешнего заслона	1
12	Тактика внешнего заслона. Двухсторонняя игра.	1
13	Развитие ловкости посредством специальных упражнений с мячом. Техника выполнения внутреннего заслона.Двухсторонняя игра.	1
14	Тактика применения внутреннего заслона. Двухсторонняя игра.	1
15	Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.	1
16	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Двухсторонняя игра.	1
17	Взаимодействие 2 игроков: внутренний и внешний заслоны. Двухсторонняя игра:индивидуальная защита.	1
18	Взаимодействие 3 игроков: « восьмерка ». Двухсторонняя игра:индивидуальная защита.	1

Гимнастика		
19	ИОТ-016. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний по физической культуре: влияние гимнастических упражнений на физическое развитие человека. Кувырок вперед, назад в группировке, мост, стойка на лопатках.	1
20	Совершенствование акробатического соединения. Групповые прыжки через длинную скакалку.	1
21	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Длинный кувырок; стойка на голове и руках (юноши); кувырки вперед и назад (деушки).	1
22	Совершенствование акробатического соединения из 4-5 элементов. Упражнения для развития силы (юноши) и гибкости (девушки).	1
23	Комбинация из 5 акробатических элементов. Преодоление полосы препятствий с гимнастическими элементами.	1
24	Техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов. Эстафеты «Мост», «Тоннель».	1
25	Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий.	1
26	Броски набивного мяча из различных положений. Поднимание туловища за 30 сек.	1
27	Преодоление гимнастической полосы из 4- 5 препятствий (2-3 раза). Совершенствование техники опорных прыжков.	1
28	Комплекс упражнений на коррекцию осанки. Подтягивания. Подвижная игра.	1
29	Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий. Совершенствование техники опорных прыжков.	1
30	Круговая тренировка на развитие силы. Терминология. Подвижная игра.	1
Единоборства		
31	ИОТ-016. Правила техники безопасности на уроках единоборств. Основы знаний по физической культуре: влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его физических качеств.Развитие скоростно-силовых, координационных качеств. Приемы страховки.	1
32	Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы страховки.	1
33	Средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами	1
34	ИОТ - 018.Основы знаний по физической культуре: виды лыжного спорта; применение лыжных мазей. Оказание помощи при обморожениях. Одновременный одношажный ход. Р.С. (1)	1

35	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски со склона. Р.С. (2).	1
36	Торможение и поворот «прыжком».Р.С.(3)	1
37	Преодоление препятствий. Лыжные гонки 1000 метров. Р.С.(4)	1
38	Совершенствование техники двухшажного хода, одновременного одношажного хода.	1
39	Обучение переходу с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2км в заданном темпе.	1
40	Попеременный двухшажный ход – учёт. Прохождение дистанции 3км.	1
41	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
42	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода.	1
43	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий на спусках.	1
44	Коньковый ход. Развитие скоростно-силовых качеств в эстафетах этапами до 300 м.	1
45	Свободное передвижение по дистанции с выбором лыжного хода. Круговая эстафета с этапами до 200 метров.	1
46	Коньковый ход.Переход с хода на ход. Р.С.(5)	1
47	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Преодоление бугров и впадин.	1
48	Развитие выносливости на дистанции 4000м.	1
49	Свободное передвижение по дистанции с выбором лыжного хода. Спуски в низкой, средней и высоких стойках. Р.С. (6)	1
50	Коньковый ход. Круговая эстафета с этапами до 300 метров.	1
51	Совершенствование техники подъемов и спусков ранее изученными приемами.	1
52	ИОТ-020. Техника передачи мяча «сверху», прием мяча «снизу», нижняя прямая передача.	1
53	Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках со сменой мест.	1
54	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Нижняя (верхняя) прямая передача.	1
55	Верхняя и нижняя передачи через сетку. Верхняя передача над собой. Двухсторонняя игра.	1
56	Техника нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках со сменой мест.	1
57	Совершенствование техники передачи мяча в тройках «сверху» и «снизу» через сетку.	1

58	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1
Единоборства		
59	ИОТ-016.Развитие скоростно-силовых, координационных качеств. Приемы страховки. Совершенствование техники приёмов само-страховки, приёмов борьбы лёжа.	1
60	Виды стоек и способы перемещения в них. Силовые упражнения в парах.	1
61	Техника захватов рук. Освобождение от захватов.	1
Легкая атлетика		
62	ИОТ - 017.Подбор разбега в прыжках в высоту. Эстафеты с на-бивными мячами 2-3 кг Медленный бег до 3 мин.	1
63	Промежуточная аттестация. Тест по физической культуре за 10 класс.	1
64	Анализ и работа над ошибками над тестом.Закрепление навыка подбора разбега в прыжках в высоту. Медленный бег до 3,5 минут.	1
65	Подбор разбега, переход планки в прыжках в высоту. Эстафеты с бегом и прыжками.	1
66	Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-и шагов разбега.	1
67	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Медленный бег до 5 минут.	1
68	Бег 60м. Метание 150г мяча.	1
Итого		68

Тематическое планирование 11 класс		
№	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		
1	ИОТ - 019. ИОТ-017. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1
2	Техники эстафетного бега с передачей палочки «сверху».	1
3	Закрепление техники выполнения низкого старта и стартового разбега в парах.	1
4	Бег 60м. Эстафетный бег – совершенствование передачи палочки.	1

5	Эстафетный бег – совершенствование передачи палочки в движении по коридору.	1
6	Техника передачи эстафетной палочки. Медленный бег (3- 6 мин.)	1
7	Совершенствование техники метания 150г мяча на дальность.	1
8	Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
Баскетбол		
9	ИОТ - 020.Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещения. Совершенствование техники ведения мяча в движении.	1
10	Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра (баскетбол без ведения мяча).	1
11	Передача мяча на скорость. Двухсторонняя игра. Техника внешнего заслона	1
12	Тактика внешнего заслона. Двухсторонняя игра.	1
13	Техника выполнения броска после двух шагов.	1
14	Тактика применения внутреннего заслона. Двухсторонняя игра.	1
15	Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.	1
16	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Двухсторонняя игра.	1
17	Взаимодействие 2 игроков: внутренний и внешний заслоны. Двухсторонняя игра:командная защита	1
18	Взаимодействие 3 игроков: « восьмерка ». Тактика ведения игры.	1
Гимнастика		
19	ИОТ-016. Кувырок вперед, назад в группировке, мост, стойка на лопатках. Различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах	1
20	Совершенствование акробатического соединения.	1
21	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Длинный кувырок; стойка на голове и руках (юноши); кувырки вперед и назад (деушки).	1
22	Совершенствование акробатического соединения из 4-5 элементов. Упражнения для развития силы (юноши) и гибкости (девушки).	1
23	Совершенствование акробатических соединений. Упражнения для развития силы (юноши) и гибкости (девушки).	1

24	Техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов. Эстафеты «Мост», «Тоннель».	1
25	Строевые упражнения.	1
26	Броски набивного мяча из различных положений. Поднимание туловища за 1 мин.	1
27	Преодоление гимнастической полосы из 4- 5 препятствий (2-3 раза). Совершенствование техники опорных прыжков.	1
28	Комплекс упражнений на коррекцию осанки. Подтягивания. Подвижная игра.	1
29	Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий. Совершенствование техники опорных прыжков.	1
30	Круговая тренировка на развитие силы. Терминология. Подвижная игра.	1
Единоборства		
31	ИОТ-016.Развитие скоростно-силовых, координационных качеств. Приемы страховки.	1
32	Средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов	1
33	Средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами	1
Лыжная подготовка		
34	ИОТ - 018.Оказание помощи при обморожениях разных степеней. Одновременный бесшажный ход. Р.С. (1)	1
35	Совершенствование техики спусков со склона. Р.С. (2).	1
36	Торможение и поворот «прыжком».Р.С.(3)	1
37	Тактика преодоления препятствий. Р.С.(4)	1
38	Совершенствование техники двухшажного хода, одновременного одношажного хода.	1
39	Обучение переходу с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км в заданном темпе.	1
40	Виды коньковых ходов. Прохождение дистанции 5 км.	1
41	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
42	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода.	1
43	Коньковый ход (попеременный). Прохождение дистанции 3км с контролем времени.	1
44	Коньковый ход. Развитие скоростно-силовых качеств в эстафетах этапами до 300 м.	1

45	Свободное передвижение по дистанции с выбором лыжного хода. Круговая эстафета с этапами до 200 метров.	1
46	Коньковый ход.Переход с хода на ход. Р.С.(5)	1
47	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Преодоление бугров и впадин.	1
48	Развитие выносливости на дистанции 4000м.	1
49	Преодоление контруклонов. Торможение упором одной и двумя лыжами.. Коньковый ход – оценка техники. Р.С. (6)	1
50	Коньковый ход. Круговая эстафета с этапами до 300 метров.	1
51	Совершенствование техники подъемов и спусков ранее изученными приемами. Преодоление контруклонов.	1
Волейбол		
52	ИОТ-020. Прием мяча «снизу» после подачи. Учебная игра.	1
53	Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках со сменой мест.	1
54	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Нижняя (верхняя) прямая передача.	1
55	Нападающий удар. Приём мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра с заданием.	1
56	Техника нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках со сменой мест.	1
57	Совершенствование техники передачи мяча в тройках «сверху» и «снизу» через сетку.	1
58	Нападающий удар. Приём мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра с заданием.	1
Единоборства		
59	ИОТ-016.Средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами	1
60	Виды стоек и способы перемещения в них. Силовые упражнения в парах.	1
61	Тактика захватов рук. Тактика освобождения от захватов.	1
Легкая атлетика		
62	ИОТ - 017.Подбор разбега в прыжках в высоту. Медленный бег до 3 мин.	1
63	Промежуточная аттестация. Тест по физической культуре за 11 класс.	1
64	Анализ и работа над ошибками над тестом.Закрепление навыка подбора разбега в прыжках в высоту. Медленный бег до 3,5 минут.	1

65	Бег 60м. Эстафетный бег – совершенствование передачи палочки.	1
66	Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-и шагов разбега.	1
67	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Медленный бег до 5 минут.	1
68	Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
Итого		68