



Комитет по образованию и делам молодежи Администрации Алтайского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Алтайская средняя общеобразовательная школа № 5

Согласовано:  
руководитель МО  
  
/Мячина Е.И./  
«28» 08 2017 г.

Согласовано:  
зам. директора по УР  
  
/Леушина И.С./  
«29» 08 2017 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

выполненная в соответствии с авторской программой В.И.Лях  
педагога первой квалификационной категории  
**Овсянников Валерий Георгиевич**  
по **Физической культуре**  
**10 класс**

с. Алтайское  
2017-2018 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- ФкГОС от 2004 г;
- примерной основной образовательной программы образовательного учреждения;
- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Пособия для учителей общеобразовательных учреждений «Рабочие программы «Физическая культура» (предметная линия учебников В.И. Ляха 1-11 классы. В.И.Лях. М.: Просвещение, 2008).
- федеральный перечень учебников на 2017-18 учебный год
- положение о рабочей программе учебных предметов МБОУ АСОШ № 5

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями в спорте, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов: оптимизации и интенсификации и учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание данной программы составлено с требованием комплексной программы по физическому воспитанию, рекомендованной министерством образования российской федерации (комплексная программа физического воспитания 1-11 классы В.И Лях, А.А. Зданевич).

В программе материал делится на две части базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «физическая

культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по конькобежной подготовке и кроссовой подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программой предусмотрено три учебных занятия в неделю (105 часа в течении курса обучения), которые последовательно решают задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывают личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

В течение учебного года дети получают знания, умения и навыки по таким видам спорта как:

легкая атлетика, волейбол, лыжная подготовка, конькобежная подготовка, баскетбол.

Технические приемы, тактические действия, игра, таят себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Успеваемость по предмету физическая культура определяется уровнем отношения к своему совершенствованию, знанием основных положений теории физической культуры, прочностью освоения двигательных специальных навыков, умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех школьников необходим индивидуальный подход в части требования к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

Учитывая, региональный компонент и специфику преподавания уроков физической культуры разрешается менять уроки местами, в связи с погодными условиями, заменой уроков и другими причинами. Для прохождения теоретических сведений отводится время в процессе урока.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 10 класс

№	Название темы	Практических часов
1	Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	21
2	Спортивные игры	40
3	Лыжная (конькобежная) подготовка	23
4	Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	18
5	Резервные часы	3
6		105

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании данного курса обучения должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в РОССИИ (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений развивающей и корригирующей направленности.
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма
- способы и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим,
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности**

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

## **Перечень учебно–методического обеспечения.**

### **Лёгкая атлетика.**

Флажок стартовый, стартовые колодки, прыжковая яма, рулетка для измерения, мяч для метания, граната для метания, секундомер, эстафетная палочка , экипировка ( спорт трусы, футболка, кроссовки или кеды ).

### **Волейбол.**

Волейбольная площадка, боковые стойки, сетка, волейбольный мяч, мойка, спортивные трусы и спортивная обувь, свисток.

### **Баскетбол.**

Баскетбольная площадка, щиты прикрепленные к стенам, корзина, мяч баскетбольный, спорт трусы, футболка без рукавов, высокая спортивная обувь, свисток.

### **Лыжные гонки .**

Льжи, лыжные ботинки, лыжные мази и парафины, экипировка, ( шапочка, курточка, спорт. Костюм, теплые носки ), секундомер.

### **Конькобежная подготовка.**

Ледовая дорожка, коньки, утепленный спортивный костюм, шапочка, курточка, теплые носки, свисток.

## **Методика оценки успеваемости**

По основам знаний. Оценивая знания учащихся по предмету “Физическая культура”, учитывается глубина, полнота, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка “5”** выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

**Оценка “4”** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку “3”** получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка “2”** выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

### **С целью проверки знаний используются различные методы.**

**Метод опроса** применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

**программированный метод** заключается в том, что ученики получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Ученик должен выбрать правильный из них. Этот метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний являются ситуации, в которых ученик демонстрирует свои знания в конкретной деятельности. Например, знание упражнений по развитию силы он сопровождает выполнением конкретного комплекса и т.п.

### **По технике владения двигательными действиями (умения, навыки)**

**Оценка “5”:** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка “4”:** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка “3”:** двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка “2”:** двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

**Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.**

**Метод открытого наблюдения** заключается в том, что дети знают, кого и что будет оценивать учитель.

**Скрытое наблюдение** состоит в том, что детям известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

**Вызов** как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

**Метод упражнений** предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками качества выполнения домашних заданий.

**Суть комбинированного метода** состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять индивидуально и фронтально. когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:**

**Оценка “5”;** учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка “4”:** имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка 3:** допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

**Оценка “2”:** учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Умения осуществлять физкультурно—оздоровительную деятельность оцениваются методом наблюдения, опроса практического выполнения, Это можно осуществлять индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.**

### **По уровню физической подготовленности:**

Оценивая уровень физической подготовленности следует принимать во внимание реальные сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов ученика в показателях определенных качеств



учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку “5” “4”, “3” учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для ученика определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий ученика дает основание учителю для выставления ему высокой оценки.

**Итоговая оценка** успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, физической подготовленности.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе**, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

**Специальной медицинской группы** оцениваются по овладению ими разделом « Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

### **Содержание курса.**

#### **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**

Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в 11 классе является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Прыжок в длину с места. Высокий старт, бег с ускорением, техника длительного бега, бег в равномерном темпе 25 мин., Техника длительного бега. Дистанции -,800м,1000м, 1500м, 2000 м, 3000м. челночный бег 3 x10 м . Метание гранаты 500 и 700 гр. Прыжок в длину с места прыжок в длину с разбега. Бег с препятствиями. Кроссовая подготовка.

#### **Спортивные игры: Волейбол, Баскетбол, Гандбол, Футбол.**

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Верхняя и нижняя передача мяча, передача мяча в прыжке, передачи мяча у сетки. Остановки, ускорения. Техника приема мяча сверху, техника приема мяча снизу. Подача мяча снизу. Упражнения с мячом на точность. Передача мяча стоя спиной к цели. Совершенствование техники перемещений. Комбинации из освоенных элементов.

Тактика нападения, нападающий удар. Отбивание мяча кулаком. Совершенствование подачи мяча, прием подачи мяча. Тактика защиты. Тактика нападения Стойка игрока. Перемещения приставными шагами в стойке. Остановки. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с сопротивлением. передачи мяча. Действие против игрока без мяча и с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча . Броски мяча. Ловля и передача мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении со сменой мест. Бросок мяча двумя руками снизу, сверху. Бросок мяча после ловли. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Штрафной бросок. Бросок полу крюком . Нападение против зонной

защиты Быстрый прорыв. Добивание мяча. Позиционное нападение. Индивидуальные действия в защите. Нападение быстрым прорывом. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок мяча. Игра по правилам баскетбола. Взаимодействие двух игроков через заслон. Позиционное нападение через центрального. Совершенствование техники передвижений. Остановка мяча ногой. Ведение мяча с сопротивлением. Упражнения с мячом на точность. Тактика игры в нападении и защите.

#### **Гимнастика с элементами акробатики и единоборств.**

Повороты кругом в движении. Перестроения. Приемы самостраховки. Комбинации из различных положений на месте. Игра «Сила и ловкость». Комбинации из различных положений в движении. Силовые упражнения. Упражнения с набивными мячами и обручами. Упражнения в парах. Упражнения с гириями. Группировка. Приемы борьбы Кувырок вперед. Игра «Борьба всадников». Кувырок назад. Единоборства в парах Длинный кувырок. Приемы борьбы стоя. Длинный кувырок через препятствие Переворот боком. Игра «Борьба двое против двоих». Акробатические упражнения Прыжки со скакалкой. Метание набивного мяча. Упражнения с партнером. Упражнения с предметами. Прыжок через коня

#### **Лыжная подготовка. Конькобежная подготовка**

Попеременный ход. Попеременный двухшажный ход Подъем в гору скользящим шагом. Полуконьковый ход. Поворот «плугом». Прямое скольжение. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий. Одновременный двухшажный коньковый ход. Попеременный двухшажный коньковый ход. Передвижение скрестным шагом Торможение с поворотом туловища на 90 градусов Преодоление выката после спуска в. Бег переступанием боком. Скольжение спиной вперед Подъем «полуелочкой». Дистанция 3-5 км.

#### **Легкая атлетика**

Низкий старт, стартовый разгон. Скоростной бег до 70 метров. Развитие скоростных возможностей. 100 м. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись». Прыжок в длину с 13-15 шагов. Метание гранаты из разных положений. Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег 4x100 м. Прыжок в высоту с 9-11 шагов. Дистанция 400 м. Длительный бег. 200 метров. Прыжок в высоту. Прыжок в высоту с 9-11 шагов. Бег с препятствиями. Эстафетный бег. Эстафетный бег 4 X 400 метров. Бросок набивного мяча на дальность. Метание мяча 150 гр. в вертикальную цель с 12-14 метров.

#### **Календарно- тематическое планирование по физической культуре для 11 классов**

№	Темы уроков		Учебная неделя	Дата
	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>			
1	Техника безопасности			
2	Тестирование			
3	Прыжок в длину с места			
4	Высокий старт			
5	Техника длительного бега			
6	Бег в равномерном темпе			
7	Дистанция 800 м.			

8	Метание мяча 150 гр.			
9	Дистанции 1000 и 1500 м.			
10	Прыжок в длину с разбега			
11	Метание гранаты 500 и 700 гр.			
12	Бег в равномерном темпе 25 мин.			
13	Дистанции 2000 и 3000м.			
14	Бег с препятствиями			
15	Кроссовая подготовка			
	<b>Баскетбол .</b>			
16	<b>Тестирование</b>			
17	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений			
18	Совершенствование техники передвижений, поворотов, остановок			
19	Ловля и передача мяча без сопротивления			
20	Бросок мяча от головы			
21	Ловля и передача мяча с сопротивлением			
22	Передача мяча одной рукой от плеча			
23	Ведение мяча с сопротивлением			
24	Ведение мяча с изменением направления			
25	Действие против игрока без мяча			
	<b>Гимнастика с элементами акробатики и единоборств</b>			
26	Повороты кругом в движении			
27	Перестроения. Приемы самостраховки			
28	Комбинации из различных положений на месте. Игра «Сила и ловкость».			
29	Комбинации из различных положений в движении. Силовые упражнения			
30	Упражнения с набивными мячами и обручами. Упражнения в парах			
31	Упражнения с гирями			
32	Группировка. Приемы борьбы			
33	Кувырок вперед. Игра «Борьба всадников»			
34	Кувырок назад. Единоборства в парах			
35	Длинный кувырок. Приемы борьбы стоя			

36	Длинный кувырок через препятствие			
37	Переворот боком . Игра «Борьба двое против двоих»			
38	Акробатические упражнения			
39	Прыжки со скакалкой			
40	Метание набивного мяча			
41	Упражнения с партнером			

42	Упражнения с предметами			
43	Прыжок через коня			
	<b>Лыжная (конькобежная) подготовка.</b>			
44	Тестирование			
45	Скользкий шаг			
46	Попеременный ход			
47	Прямое скольжение			
48	Преодоление препятствий			
49	Преодоление подъемов			
50	Скольжение по дуге (поворот)			
51	Полуконьковый ход			
52	Одновременный одношажный коньковый ход			
53	Передвижение скрестным шагом			
<b>54</b>	Дистанции 3км			
55	Дистанции 3км			
56	Торможение с поворотом туловища на 90 градусов			
57	Преодоление выката после спуска			
58	Подъем в гору скользящим шагом			
59	Скольжение спиной вперед			
60	Переход с попеременных ходов на одновременные			
61	.тактика бега на финише			

62	Обгон на поеме			
63	Одновременный двухшажный коньковый ход			
64	Попеременный двухшажный коньковый ход			
65	Дистанции 5-6 км			
66	Дистанции 5-6 км			
	<b>Спортивные игры (гандбол)</b>			
67	Совершенствование техники передвижений, поворотов, остановок			
68	Ловля и передача мяча без сопротивления			
69	Бросок мяча от головы			
70	Ловля и передача мяча с сопротивлением			
71	Передача мяча одной рукой от плеча			
72	Ведение мяча с сопротивлением			
73	Ведение мяча с изменением направления			
74	Действие против игрока без мяча			
75	Действие против игрока с мячом			

	<b>Спортивные игры (Волейбол)</b>			
76	Тестирование			
77	Совершенствование техники передвижений			
78	Прием и передача мяча в парах			
79	Передача мяча сверху в прыжке			
80	Передача мяча в колоннах			
81	Передача мяча снизу с перемещением			
82	Верхняя подача мяча			
83	Передача мяча у сетки			
84	Передача мяча в прыжке назад			
85	Упражнения с мячом на точность			
86	Передача мяча стоя спиной к цели			
87	Нападающий удар			
88	Передача мяча			
89	Передача мяча над собой			
90	Передача мяча боком			
91	Совершенствование техники перемещений			
	<b>Спортивные игры (футбол)</b>			
92	Совершенствование техники передвижений			
93	Остановка мяча ногой			
94	Ведение мяча с сопротивлением			
95	Упражнения с мячом на точность			
96	Тактика игры в нападении и защите			
	<b>Легкая атлетика.</b>			
97	Низкий старт, стартовый разгон			
98	Специальные беговые упражнения			
99	Прыжок в длину способом «прогнувшись»			
100	Метание гранаты на дальность			
101	Эстафетный бег 4 X400метров			
102	Прыжок в высоту			
103	Резервный час			
104	Резервный час			
105	Резервный час			

### Список используемой литературы.

1. Программа общеобразовательного учреждения. Физическая культура. Начальные классы 1-4. «Просвещение». А.П.Матвеев 2008 год.
2. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. «Просвещение». В.И.Лях, А.А.Зданевич 2008 год.
3. Тематическое планирование. Физкультура. По 2-х и 3-х часовой программам 1-11 классы. « Учитель». К.П.Мамедов 2007 год.
4. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона. « Учитель» 2008 год.
5. Настольная книга учителя физической культуры. « Глобус». П.А. Киселев, С.Б.Киселева 2008 год.
6. В помощь преподавателю физкультуры. « Учитель». М.В.Видахин 2006 год.
7. Бег, прыжки, метания. Физкультура и спорт. М. Харламова 1974 год.
8. 120 уроков по волейболу. Физкультура и спорт. Ю.Д.Железняк 1970 год.
9. Баскетбол в школе. Физкультура и спорт. И.Львова, И.Преображенский 1957 год.
10. Лыжный спорт в школе. Просвещение. 1975 год.
11. Журнал « Физическая культура в школе» 2008-2010 год.
12. Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход. В.И.Ковалько. 2-4 классы. Москва «Вако» 2006 год.