

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №46
с углубленным изучением отдельных предметов

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ №12-ш46-13-631/0
от «29» августа 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По: физической культуре

Класс: 11

Количество часов: 70

Уровень: базовый

Сургут, 2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена в соответствии с требованиями:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. №1089 с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 3 июня 2008 г. № 164, от 31 августа 2009 г. № 320, от 19 октября 2009 г. № 427, от 10 ноября 2011 г. № 2643, от 24 января 2012 г. № 39;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.05.2019 №233);

Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ №46 с УИОП;

Положением о рабочих программах.

Рабочая программа разработана с учётом:

Примерной программы по физической культуре и ориентирована на использование учебника «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» А. П. Матвеев. (М.: Просвещение, 2012) и ориентирована на использование учебника «Физическая культура 11 классы», автор А.П. Матвеев; - Москва. «Просвещение», 2017г.), который включен в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования.

Программа отражает базовый уровень подготовки учащихся.

Изучение физической культуры в 11 классе направлено на достижение следующих целей: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих основных задач: укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Согласно учебному плану общеобразовательного учреждения на изучение физической культуры в 11 классе отводится 70 часов в год из расчета 2 часов в неделю (35 учебных недели).

Результаты освоения программы

Результаты освоения программы описаны в п. 1.1.2. Планируемые результаты освоения учащимися основной образовательной программы основного общего образования – для 11 класса целевого раздела и в п. 1.1.2.15. Содержательного раздела.

Цель курса в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, организации ЗОЖ. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры.

Задачи курса:

- Укрепление здоровья и повышения физической подготовленности школьников, развитие функциональных возможностей их организма;
- Приобретение навыков физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности
- Формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленности
- Развитие самостоятельности, инициатив и импровизационных способности у детей.

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни

В результате освоения программы учащиеся должны:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Владеть:

- методами составлять и правильно выполнять комплексы упражнений;
- способами самостоятельно организовывать и проводить игры, на свежем воздухе и в спортивном зале;

- игровыми действиями с баскетбольным и волейбольным мячом;
- техникой передвижения на лыжах классическими и коньковыми способами;
- связками упражнений на гимнастических снарядах;
- техникой прохождения длинной дистанции;
- техникой прыжков в длину и в высоту с разбега, с места;
- техникой метания гранаты на дальность ;
- строевыми упражнениями и приемами, а также способами перестроения.
- *Уметь:*
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Перечень требований к уровню подготовки

Предметные результаты

№ п/п	Предметные результаты	Код требования (КУ) ¹
1. Знания о физической культуре		
1	- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;	да
2	- 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.	да
3	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток , уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;	да
4	- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;	да
5	- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;	да
6	- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе),	да

	соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	
2. Способы физкультурной деятельности		
7	- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;	да
8	- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	да
9	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;	да
10	- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	да
11	- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.	да
Физическое совершенствование		
12	- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;	да
13	- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;	да
14	- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;	да
15	- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;	да
16	- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).	да
17	- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	да
18	- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;	да
19	- выполнять организующие строевые команды и приёмы;	да
20	- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);	да
21	- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);	да
22	- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);	да
23	- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	да

Содержание программы

№ п/п	Тема раздела	Содержание	Код контролируемого содержания (КС)
1	Знания о физической культуре	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	да
		<p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	да
		<p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	да
2	Способы физической деятельности	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>	да
		<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>	да
		<p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	да
3	Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	да
		<p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в</p>	да

		<p>группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Упражнения на высокой гимнастической перекладине: висы, подтягивания, подъем с переворотом.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий .</p>	
4		<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	да
5		<p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p>	да
6		<p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	да

Тематический план

№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	20	8			12	
3	Спортивные игры	22		8	2	6	6
4	Гимнастика с элементами акробатики	14		14			
5	Лыжная подготовка	14			14		
	Всего часов:	70	16	16	20	18	

Информационное обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Название	Авторы	Наличие электронного приложения
Учебники, учебные пособия ²			
1	учебник «Физическая культура 10-11 классы»	А.П. Матвеев; - Москва. «Просвещение», 2017г.	

Контрольные нормативы для входного, промежуточного, итогового контроля.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
2	Сгибание и разгибание рук в упоре (д)				20	15	10
3	Подтягивание на перекладине	14	11	8			

Тематическое планирование по физической культуре 11 класс А, Б, В,Д.

№	Тема раздела/тема урока	Дата								Используемые ресурсы	Контролируемые элементы содержания	Контролируемые умения	Домашнее задание
		план				факт							
		А	Б	В	Д	А	Б	В	Д				
1	Вводный инструктаж ИТБ 132-2017. Инструктаж на уроках легкой атлетике ИТБ 131-2017.									Журнал по ТБ	Знания по ТБ и ПП на уроках ФК.	Соблюдение ТБ и ПП на уроках ФК.	Параграф 4, стр. 18-22
2	Входной контроль. Учет: Отжимания в упоре лежа. Наклон из положения сидя.									Свисток, секундомер	Техника исполнения	Сохранять и увеличивать темп.	Раздел 2, стр. 114-115
3	«Кросс»									Свисток, секундомер	Техника исполнения	Выполнять низкий старт.	Параграф 3, стр. 13-18
4	Бег в равномерном темпе 15-20 мин.									Свисток, секундомер, линейка.	Техника исполнения	Сохранять равномерный темп.	Раздел 2, стр.115
5	Бег.60 метров.									Рулетка, линейка, секундомер.	Техника исполнения	Выполнять разбег с ускорением.	Раздел 2, стр.115-118
6	Прыжок в длину с разбега									Рулетка	Техника исполнения	Выполнять отталкивание без заступа.	Раздел 2, стр.115-118
7	Прыжок в длину с разбега.									Свисток, секундомер	Техника исполнения	Выполнять разбег с максимальной скоростью	Параграф 3, стр. 13-18

8	Бег в равномерном темпе 15 мин.									Свисток. секундомер	Пробегать дистанцию 2 км	Соблюдать темп	Стр. 33-36
9	Инструктаж на уроках спортивных игр ИТБ 129 - 2017. Ведение мяча									Инструкция и журнал по ТБ	Знание по ТБ на уроках ФК.	Соблюдение ТБ и ПП на уроках ФК.	Параграф 4, стр. 18-22
10	Передачи мяча.									Мячи, свисток	Техника исполнения	Контроль за высотой отскока.	Стр. 67-68
11	Передачи мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока.									Мячи, свисток	Применять в игре тактические действия	Умение передать мяч в прыжке.	Стр. 67-68
12	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках									Мячи, свисток	Применять в игре тактические действия		Параграф 17, стр. 74-75
13	Бросок двумя руками от головы									Мячи, свисток	Техника исполнения	Выпуск мяча	Параграф 17, стр. 76-78
14	Ловля и передача мяча									Мячи, свисток	Техника исполнения	Контролировать площадку	Параграф 17, стр. 74-75
15	Нападение быстрым прорывом									Мячи, свисток	Применять в игре тактические действия	Соблюдать правила	Параграф 17, стр. 72-73
16	Нападение быстрым прорывом									Мячи, свисток	Применять в игре тактические действия	Соблюдать правила.	Параграф 17, стр. 72-73
17	Учебно-тренировочная игра									Мячи, свисток	Применять в игре тактические действия	Соблюдать правила	Стр.80-82

18	Инструктаж на уроках лыжной подготовки ИТБ-037 2017.								Лыжи.	Знания ТБ и ПП на уроках ФК.	Соблюдать правила	Стр.80-82, ответить на вопросы.
19	Одновременный одношажный ход.								Лыжи	Техника отталкивания палками.		Параграф 21, стр.100-101
20	Переход с одного хода на другой.								Лыжи	Техника исполнения	Смена хода на контрольном участке	Параграф 21, стр.100-101
21	Одновременный одношажный ход.								Лыжи	Техника исполнения	Одновременное отталкивание	Стр 157, составить комплекс утренней гигиенической гимнастик и
22	Одновременный бесшажный ход.								Лыжи	Техника исполнения	Одновременное Отталкивание	Стр.157
23	Преодоление контруклонов.								Лыжи	Техника выполнения	Выбегание в подъем. Спуск. Торможение.	Параграф 21, стр.110-111
24	Попеременный четырехшажный ход.								Лыжи	Техника выполнения	Выполнять цикл хода слитно.	Параграф 21, стр.101-103
25	Прохождение дистанции 2-3 км в среднем темпе.								Лыжи	Прохождение дистанции на время.	Прохождение дистанции классическим ходом.	Параграф 21, стр.101-103

26	Прохождение дистанции 2 км.									Лыжи	Прохождение дистанции на время.	Прохождение дистанции классическим ходом	Параграф 21, стр.101-103
27	Прохождение дистанции 1 км.									Лыжи	Прохождение дистанции на время	Передвижение на дистанции классическим ходом.	Параграф 21, стр.107-110
28	Спуски и подъёмы.									Лыжи	Техника выполнения	Спуск в средней стойке. Подъем «полуёлочкой.»	стр.107-109
29	Прохождение дистанции 5 км в среднем темпе.									Лыжи	Прохождение дистанции на время	Применение лыжных ходов на дистанции.	Параграф 21, стр.107-110
30	Прохождение дистанции 2-3 км в среднем темпе.									Лыжи	Прохождение дистанции на время.	Применение лыжных ходов на дистанции	Параграф 21, стр.103-106
31	Прохождение дистанции 5 км.									Лыжи	Прохождение дистанции в максимально быстром темпе.	Распределение сил на дистанции.	Параграф 21, стр.110-111 задание 2
32	Инструктаж. ИТБ-037. 2017. Классический ход.									Лыжи	Передвижение классическим ходом.	Одноопорное скольжение.	Параграф 21, стр.106-107
33	Распределение сил на дистанции.									Лыжи	Правила масстарта в лыжных соревнованиях.	Финиширование.	Стр. 120

34	Переход с хода на ход.									Лыжи, палки	Техника выполнения.	Одноопорное скольжение.	Стр. 124-125
35	Элементы тактики лыжных ходов.									Лыжи, палки	Техника исполнения	Безопасное перестроение на лыжне	Стр. 125 переход с прокатом
36	Лыжные гонки на 2 км.									Лыжи, палки	Передвигаться на лыжах, спускаться с гор в низкой стойке	Показать цикл хода	Стр. 124-127
37	Прохождение дистанции 2 км.									Лыжи, палки	Передвигаться на лыжах, спускаться с гор в низкой стойке	Показать цикл хода	Стр. 124-128
38	Прохождение дистанции 3км.									Лыжи, палки	Передвигаться на лыжах, спускаться с гор в низкой стойке	Выполнить стойку устойчивости.	Стр. 126-128
39	Порядок выхода со старта.									Лыжи, палки	Передвигаться на лыжах, спускаться с гор в низкой стойке	Показать цикл хода	Стр. 126-128
40	Инструктаж. ИТБ-033 2017. Подъем в упор силой.									Лыжи, палки	Передвигаться на лыжах, спускаться с гор в низкой стойке	Показать смену ходов.	Стр 129-130 элементы тактики лыжных ходов
41	Вис согнувшись- Вис прогнувшись.									Лыжи, палки	Техника исполнения	Показать цикл хода	Стр.131
42	Подъем переворотом.									Перекладина	Передвигаться на лыжах, спускаться с гор в низкой стойке	Принятие стойки устойчивости.	Стр.127

43	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.								Параллельные брусья	Техника исполнения	Принятие стойки устойчивости.	Параграф 16, Стр.60
44	Прыжок под углом девушки. Прыжок ноги врозь мальчики.								Конь. Козёл.	Техника исполнения	Фазы прыжка	Стр. 126-128
45	Подтягивание на перекладине.								Высокая и низкая перекладина.	Техника выполнения	Выполнение подтягиваний на количество раз.	Параграф 23, задание 1,2
46	Опорный прыжок.								Конь. Козёл.	Выполнять опорный прыжок с разбега.	Фазы прыжка.	Отжимание
47	Опорный прыжок.								Конь. Козёл.	Техника исполнения	Фазы прыжка.	Стр. 85-86
48	Совершенствование опорного прыжка.								Конь. Козёл	Техника исполнения	Фазы прыжка	Стр. 85-86
49	Передача мяча сверху двумя руками через сетку								Волейбольные мячи	Техника исполнения	Выполнить передачу через сетку.	Стр.82-85
50	Нижняя прямая подача								Свисток, волейбольные мячи	Техника исполнения	Подать в зону №6	Стр. 85-86
51	Прием мяча снизу								Свисток, волейбольные мячи	Техника исполнения	Выполнить передачу после приема мяча.	Стр.90-91

52	Учебная игра									Свисток, волейбольные мячи	Знание правил игры	Соблюдение правил.	Стр.82-86
53	Прямой нападающий удар через сетку									Свисток, волейбольные мячи	Выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	Выполнение удара в зону №1	Стр. 86-89, нападающий удар
54	Групповое блокирование									Свисток, волейбольные мячи	Выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	Ставить блок под ударную руку	Стр. 89
55	Верхняя прямая подача									Свисток, волейбольные мячи	Выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	Выполнить подачу в зону №5	Стр. 85-86
56	Учебная игра									Свисток, волейбольные мячи	Знать правила игры	Соблюдать правила игры	Стр. 90 тактика игры
57	Учебно-тренировочная игра									Свисток, волейбольные мячи	Знать правила игры	Соблюдать правила игры.	Стр. 90 тактика игры
58	Учебно-тренировочная игра									Свисток, волейбольные мячи	Знать правила игры	Соблюдать правила игры	Стр. 91 Командные тактические действия
59	Инструктаж на уроке легкой атлетики. Прыжки в высоту способом «перешагивания» ИТБ 131 2017									Инструкция и журнал по ТБ	Знания по ТБ и ПП на уроках ФК.	Соблюдение ТБ и ПП на уроках ФК.	Параграф 4, стр. 18-22

60	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.								Инструкции, планка для прыжков в высоту, маты	Техника исполнения	Выполнять разбег	Стр.117-118
61	Прыжки в высоту способом «перешагивания»								Планка для прыжков в высоту, маты	Техника исполнения	Выполнять отталкивание .	Стр.117-118
62	Метание гранаты								Сектор для метания	Метать гранаты на дальность	Скрестный шаг	Стр.118-121
63	Итоговый контроль. Учёт: Сила, Гибкость.								Свисток, Линейка, Рулетка.	Техника исполнения	Передавать эстафету в "коридоре"	Стр.113-114
64	Бег 60м.								Свисток, беговая дорожка	Техника исполнения	Стартовый разгон.	Стр.113-114
65	Бег на результат 100м								Свисток, беговая дорожка	Пробегать с максимальной скоростью 100 м	Стартовый разгон.	Стр.113-114
66	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории								Свисток, беговая дорожка, прыжковая яма	Пробегать в равномерном темпе 20 минут	Тестирование	Стр.122 ответить на вопросы
67	Бег 2 км.								Свисток, беговая дорожка	Пробегать в равномерном темпе 20 минут	Тестирование	Параграф 13, стр. 50-53

68	Длительный бег.								Свисток, беговая дорожка	Пробегать в равномерном темпе 20 минут	Наблюдение	Параграф 13, стр. 50- 53
69	Бег на длинные дистанции.								Свисток, секундомер.	Контроль темпа бега.	Наблюдение	Стр.50-53
70	Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.								Свисток , секундомер.	Передача эстафетной палочки.	Наблюдение	Стр.50-53