


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Бобковская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО  
учителей нач. классов

 Понафидкина А.О.

Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

 Космылина О.А.

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
"Бобковская СОШ"

 Зайина Л.Н.

Приказ № 115  
от «31» августа 2023 г.



Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура».  
образовательная область Физическая культура, экология и основы  
безопасности и жизнедеятельности  
11 класс,  
базовый уровень  
на 2023-2024 учебный год.

Составитель  
Найчук Станислав Алексеевич  
учитель физической культуры

с. Бобково  
2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе:

- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Бобковская СОШ».
- Примерной программы среднего общего образования по физической культуре 10-11 классы.
- Положения о рабочей программе педагога МБОУ «Бобковская СОШ».

### Цель изучения предмета:

▪ 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.

### Задачи изучения предмета:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта,
- упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировке и соревнованиях;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности,

уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Программа рассчитана на 105 часов, 3 часа в неделю.

Содержание программы направленно на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы среднего общего образования. Рабочая программа включает темы, предусмотренные для изучения примерной программой по физической культуре и все темы авторской программы учебного предмета в которых учтены требования федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре.

Изменений, внесенных в текст программы, взятой за основу при написании рабочей программы учебного предмета физическая культура, не имеется.

Учебно-методическое и программное обеспечение, используемое для достижения планируемых результатов освоения цели и задач учебного предмета:

- Авторская программа «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В. И., Москва. Просвещение, 2015.

- Лях В. И. Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2020. – 271 с.

Характерные для освоения учебной программы по физической культуре организация деятельности обучающихся: групповая, парная, индивидуальная, совместная деятельность.

В тексте рабочей программы нет специфичных условных обозначений.

## Планируемые результаты

**Личностными результатами обучения физической культуре в основной школе являются:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации

собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметными результатами обучения физике в средней (полной) школе являются:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты обучения физической культуре в средней (полной) школе являются:**

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной

деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Наименование раздела или темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Лёгкая атлетика	16	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2	Баскетбол	15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
3	Гимнастика с элементами единоборств	18	<a href="https://www.fizkultura.ru/">https://www.fizkultura.ru/</a>
4	Лыжная подготовка	18	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
5	Волейбол	17	<a href="https://www.fizkultura.ru/">https://www.fizkultura.ru/</a>
6	Гандбол	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
7	Футбол	6	<a href="https://www.fizkultura.ru/">https://www.fizkultura.ru/</a>
8	Лёгкая атлетика	10	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
	Всего	105	

## Тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела программы, тема урока.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Легкая атлетика (16 ч)</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Эстафетный бег	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2	Развитие выносливости	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
3	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
4	Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
5	Бег 100 м на результат. Эстафетный бег	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
6	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
7	Прыжок в длину с разбега	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
8	Прыжок в длину с разбега на результат	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
9	Метание мяча с 4-5 шагов и с полного разбега	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
10	Метание гранаты из различных положений	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
11	Метание гранаты на дальность. Развитие выносливости	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
12	Развитие выносливости	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
13	Бег до 2000 м-д, до 3000м -ю	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
14	Развитие выносливости	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
15	Развитие выносливости	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
16	Развитие выносливости	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Баскетбол (15 ч)</b>		
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Совершенствованиетехники передачи мяча	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
18	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
19	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
20	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
21	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
22	Развитие скоростных способностей. Учебная игра	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
23	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
24	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
25	Действия против игрока с мячом и без мяча (выравнивание, выбивание, перехват,накрывание)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
26	Действия против игрока с мячом и без мяча (выравнивание, выбивание, перехват,накрывание)	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>



27	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
28	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
29	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
30	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении в защите	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
31	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении в защите	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Гимнастика с элементами единоборств (18 ч)</b>		
32	Техника безопасности. Повороты в движении	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
33	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Сгибание-разгибание рук в упоре	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
34	Угол в упоре	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
35	О.Р.У. с гантелями, с набивными мячами, гириями	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
36	Упражнения: на тренажёрах, с экспандерами, скакалкой, обручами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
37	Упражнения: на тренажёрах, с экспандерами, скакалкой, обручами	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
38	Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
39	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
40	Подтягивание на перекладине. Силовые упражнения и единоборств в парах	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
41	Акробатические упражнения	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
42	Акробатические упражнения. Силовые упражнения в парах	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
43	Кувырок назад из стойки на лопатках. Подвижные игры: борьба всадников, борьба вдвое против двоих	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
44	Акробатические упражнения. Стойка на руках	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
45	Комбинации из разученных элементов. Подвижная игра: борьба всадников	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
46	Прыжки в глубину. О.Р.У. с предметами. Силовые упражнения в парах	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
47	Опорный прыжок через козла	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
48	Опорный прыжок через козла	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
49	Опорный прыжок через козла	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>		
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
51	Попеременный ход	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
52	Попеременный ход	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
53	Попеременный ход	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
54	Одновременный ход	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
55	Одновременный ход	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
56	Коньковый ход	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
57	Коньковый ход	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
58	Прохождение дистанции от 2 км до 4 км	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

59	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
60	Преодоление контр угла. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
61	Преодоление контр угла. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
62	Преодоление контр угла. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход. Игра-эстафета: Гонки с выбыванием.	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
64	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход. Игра-эстафета: Гонки с выбыванием.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход. Игра-эстафета: Гонки с выбыванием.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
66	Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции 3км – 5 км.	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
67	Прохождение дистанции от 3км до 5км. Коньковый ход	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>Волейбол (17 ч)</b>		
68	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
69	Варианты техники приёма передачи мяча.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
70	Варианты техники приёма передачи мяча.	
71	Варианты прямого нападающего удара. Нападение через 3-ю зону	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
72	Варианты подачи мяча	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
73	Варианты подачи мяча	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
74	Варианты блокирования нападающего удара, страховка	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
75	Варианты блокирования нападающего удара, страховка	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
76	Варианты прямого нападающего удара. Нападение через 3-ю зону	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
77	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
78	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении в защите	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
79	Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
80	Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
81	Игра по правилам. Судейство	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
82	Игра по правилам. Судейство	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
83	Игра по правилам. Судейство	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Гандбол (5 ч)</b>		
85	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
86	Ведение мяча с сопротивлением защитника	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
87	Бросок мяча с сопротивлением защитника	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
88	Действия игрока с мячом и без мяча	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
89	Игра по упрощенным правилами	

<b>Футбол (6 ч)</b>		
90	Ведение мяча с сопротивлением защитника	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
91	Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
92	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
93	Действия игрока с мячом и без мяча	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
94	Игра по упрощенным правилам	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
95	Игра по упрощенным правилам	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Легкая атлетика (9 ч)</b>		
96	Техника безопасности. Высокий и низкий старт до 100 м	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
97	Стартовый разгон. Эстафетный бег	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
98	Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
99	Бег 100 м на результат. Эстафетный бег	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
100	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов и с полного разбега.	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
101	Метание гранаты из различных положений и на дальность	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
102	Метание гранаты на дальность	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
103	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
104	Прыжок в длину с разбега на результат	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
105	Итоговый урок	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

### Лист внесения изменений

№	Вносимые изменения, корректировка тематического планирования	Реквизиты приказа образовательного учреждения