

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Тияпинская средняя школа**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей  
естественнонаучного  
цикла Т.В.  
Протокол № 1  
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
Т.В. Т.В.Коротина  
«29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МКОУ Тияпинская СШ  
Т.В. В.В.Коротин  
Приказ № 39 08  
«29» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 11

Уровень образования: среднее общее образование

Учитель: Коротин Виктор Владимирович

Срок реализации программы: 2023 – 2024 учебный год

Количество часов по учебному плану:

В год – 102,

в неделю – 3

Учебник: «Физическая культура» для 11 класса, В.И.Лях. М. «Просвещение»,  
2019 г.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### **Личностные результаты:**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;  
способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;  
способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;  
способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;  
умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.

### Владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

### **Метапредметные результаты**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;  
владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

### **Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;  
бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;  
проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;  
профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки.

### **Планируемые результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

### **Обучающийся научится:**

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Получит возможность научиться:**

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Обучающийся научится:**

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

### **Физическое совершенствование**

#### **Обучающийся научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Челночный бег 3x10 м с высокого старта с опорой на руку	8,6	8,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	33	30
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев)	6	16
Выносливость	Кроссовый бег 1 км	4 мин 30 с	5 мин
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков.	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень	12,0	10,0

## **2.Содержание учебного предмета**

### **Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

### **Тема 2. Легкая атлетика (21час)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

### **Тема 3. Лыжная подготовка (18 часов)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

### **Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (18 часов)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висячем положении, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висячем положении, поднимание ног в висячем положении. Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

### **Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.

4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

#### Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 18 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

#### Тема 6. Спортивные игры («Волейбол» 18 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные полугодия		Объём за год
		I	II	
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>32 ч.</b>	<b>55 ч.</b>	<b>87 ч.</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры.		18	18 ч.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	9	9	18 ч.
1.4	Лёгкая атлетика	11	10	21 ч.
1.5	Лыжная подготовка		18	18 ч.
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>27 ч.</b>
2.1.2	Спортивные игры. Баскетбол.	29		26 ч.
2.1.3	Гимнастика		1	1ч
<b>ИТОГО:</b>		<b>49 ч.</b>	<b>53 ч.</b>	<b>102 ч</b>

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год
		недель
	Учебные недели	34
		Часов (уроков)
	Количество часов	102
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>70</b>
1.1	Основы знаний	3
1.2	Спортивные игры	6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4	Легкая атлетика	27
1.5	Лыжная подготовка	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>32</b>
2.1	Спортивные и подвижные игры	21
2.2	Гимнастика	5
2.3	Лыжная подготовка	6
	Всего часов	102

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата		Содержание (раздел программы, тема урока)
	Пл.	Факт	
			<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>
1			Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.
2			Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
3			Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Встречная эстафета
4			Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег с ускорением (50-60м.) Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.



5			Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Вороньи кони».
6			Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»
7			Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игры.
8			Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.
9			Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Кто дальше бросит»
10			Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Метко в цель»
11			Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.
12			Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».

13			<b>Гимнастика.</b> История гимнастики. Т. Б. на уроках гимнастики. Основные строевые упражнения.
14			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силы
15			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в ходьбе. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.
16			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д)
17			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей
18			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей
19			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками. Поднимание прямых ног в висе .Вскок в упор присев .Соскок прогнувшись.
20			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой Вскок в упор присев .Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.
21			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой Вскок в упор присев .Соскок прогнувшись.
22			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ на месте. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Развитие ловкости и силовых способностей.

23			<b>Единоборства.</b> Знать правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Основные правила проведения соревнований.
24			Значение единоборств в жизни человека. История вида. Бег. ОРУ. Стойка. Передвижение в стойке.
25			Бег. ОРУ. Стойка. Передвижение в стойке. Подвижная игра «Бой петухов»
26			Бег. ОРУ. Упражнения по овладению приемами страховки. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.
27			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.
28			Бег. ОРУ. Упражнения по овладению приемами страховки. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.
29			<b>Баскетбол.</b> Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.
30			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.
31			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.
32			Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной

			деятельности с помощью двигательных действий.
33			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.
34			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.
35			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
36			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.
37			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.
38			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.
39			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с заданием (вокруг ног, «восьмерка», раскачка мяча). Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.
40			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.
41			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу, с ходу. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.

42			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.
43			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
44			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом (1*1). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
45			Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча в парах. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
46			Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
47			Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
48			История волейбола. Техника безопасности.
49			Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.
50			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.
51			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.
52			Стойка игрока. Перемещения в стойке (бокком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.
53			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подвижная игра «Алиса в зазеркалье»

54			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подвижная игра «Алиса в зазеркалье»
55			Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху
56			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками на месте. Нижняя прямая подача
57			Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.
58			Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.
59			Перемещение в стойке Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача.
60			Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол
61			Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача
62			Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача
63			Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.
64			Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача с 6 метров.
65			Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.
66			Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.
67			Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			

68		Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой. Экипировка лыжника.
69		Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.
70		Попеременный двухшажный ход.
71		Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.
72		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.
73		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты.
74		Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».
75		Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок.
76		Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.
77		Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.
78		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.
79		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.
80		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.
81		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.
82		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.
83		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.

84			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.
85			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.
<b>Раздел 5. Легкая атлетика, гимнастика</b>			
86			Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».
87			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.
88			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (40-50м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей.
89			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (50-60м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организмы.
90			Бег на результат (30 метров). ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.
91			Бег. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.
92			Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.
93			Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания, переход планки). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.



94			Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.
95			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастической палкой . Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.
96			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. скамейкой. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату.
97			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. стенкой. Лазание по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.
98			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.
99			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.
100-102			Итоговое повторение