

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железнодорожная средняя общеобразовательная школа №3»**

Рассмотрено

МО учителей спортивно-
эстетического цикла
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.
Руководитель МО
Ускова Е.В.

Согласовано

Методическим советом
«30» августа 2023 г.
Зам. директора по УВР
М.В. Дурницкая

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

уровень: среднее общее образование (11 класс)

срок реализации: 1 год

Учитель:

Кузнецов Анатолий Александрович

**г. Железнодорожная-Илимский
2023-2024 учебный год**

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МОУ «Железнодорожная средняя общеобразовательная школа №3», реализующей ФГОС на уровне среднего общего образования.

Личностные результаты

- 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, уважение 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 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 нем 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 к 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: курение, употребление 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, понимание 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.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способности ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- 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 разных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований экономики, 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 учетом гражданских и нравственных ценностей;

- умение 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.

Метапредметные результаты включают в себя освоение учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

II. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течении дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1 – 9 классов. Изменения следует проводить с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенные в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и

приседания с партнером, сидящем на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Легкая атлетика (юноши): метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжные подготовка (юноши): преодоление подъемов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование

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

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

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Виды программного материала (сетка часов) трехразового занятия в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Классы	
		11	
		юноши	девушки
1.	Базовая часть	102	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Легкая атлетика (осенний и весенний период)	23	23
1.3	Спортивные игры: баскетбол, волейбол	48	48
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	17	17
1.5	Лыжная подготовка	14	14

III. Тематическое планирование учебного предмета

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Лях. 10 – 11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

3 часа в неделю

для 11 класса (юноши)

№	Раздел. Тема урока	Количество часов
1.	Легкая атлетика 13 ч. Инструктаж по Т/Б на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт от до 40 м.	1
2.	Стартовый разгон.	1
3.	Бег на результат на 100 м.	1
4.	Эстафетный бег.	1
5.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	1
6.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
7.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	1
8.	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
9.	Длительный бег до 25 мин.	1
10.	Вводный контроль по теме: Бег на результат на 3000 м.	1
11.	Круговая тренировка.	1
12.	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
13.	Метание гранаты весом 500-700 г на дальность.	1
14.	Спортивные игры. Баскетбол 24 ч. Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола.	1
15.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
16.	Повороты без мяча и с мячом.	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди без сопротивления защитника.	1
18.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча без сопротивления защитника.	1
19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с сопротивлением защитника.	1
20.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с сопротивлением защитника.	1
21.	Комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча.	1
22.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
23.	Общеразвивающие упражнения плечевого и локтевого суставов.	1
24.	Индивидуальная техника защиты.	1
25.	Ведение мяча с различной высотой отскока.	1
26.	Ведение мяча со сменой направления и скорости движения.	1
27.	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
28.	Комбинация из освоенных элементов ведения мяча.	1
29.	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке.	1
30.	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением	1

	защитника.	
31.	Комбинация из освоенных элементов техники бросков мяча.	1
32.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча.	1
33.	Совершенствование техники перехвата и накрывания мяча.	1
34.	Комбинация из освоенных элементов техники защитных действий.	1
35.	Индивидуальная техника защиты.	1
36.	Игра по правилам баскетбола.	1
37.	Комбинация из освоенных элементов техники защитных действий.	1
38.	Спортивные игры. Волейбол 24 ч. Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола.	1
39.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
40.	Передача мяча двумя руками сверху на месте индивидуально и в парах.	1
41.	Прием мяча на месте индивидуально и в парах.	1
42.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения в парах.	1
43.	Прием мяча после подачи.	1
44.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в парах.	1
45.	Промежуточный контроль: Передача мяча через сетку.	1
46.	Комбинация из освоенных элементов техники приема и передачи мяча.	1
47.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
48.	Прямая верхняя и прямая нижняя подачи.	1
49.	Совершенствование приема мяча после подачи.	1
50.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
51.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
52.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1
53.	Правила игры в волейбол. Игра по правилам волейбол.	1
54.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
55.	Одиночное блокирование нападающих ударов, страховка.	1
56.	Прямой нападающий удар после передачи мяча партнером.	1
57.	Блокирование нападающих ударов вдвоем, страховка.	1
58.	Игра по правилам волейбол.	1
59.	Прямой нападающий удар после передачи мяча партнером.	1
60.	Блокирование нападающих ударов вдвоем, страховка.	1
61.	Игра по правилам волейбол.	1
62.	Лыжная подготовка 14 ч. Инструктаж по Т/Б на занятиях лыжной подготовки.	1
63.	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1
64.	Техника спусков в средней стойке, торможений плугом.	1
65.	Совершенствование техник подъемов, торможения и поворотов.	1
66.	Контроль техники спусков в средней стойке.	1
67.	Техника одновременного одношажного и бесшажного хода.	1
68.	Техника одновременного одношажного конькового хода.	1
69.	Переход с одношажного хода на двухшажный.	1
70.	Контроль техники подъемов, торможений и поворотов.	1
71.	Контроль прохождения дистанции 3 км.	1

72.	Совершенствование техники старта.	1
73.	Техника поворота переступанием с внешней лыжи.	1
74.	Техника поворота переступанием с внутренней лыжи.	1
75.	Совершенствование поворотов переступанием в движении.	1
76.	Гимнастика с элементами акробатики 17 ч. Строевые упражнения.	1
77.	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок.	1
78.	Строевые упражнения.	1
79.	Длинный кувырок через препятствие.	1
80.	Строевые упражнения.	1
81.	Стойка на руках с помощью.	1
82.	Комплексы акробатических упражнений.	1
83.	Подтягивание в висячем положении.	1
84.	Развитие координационных способностей.	1
85.	Вис согнувшись и вис прогнувшись.	1
86.	Подъем в упор силой.	1
87.	Подъем переворотом.	1
88.	Кувырок назад через стойку на руках.	1
89.	Лазание по канату в два приема..	1
90.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.	1
91.	Лазание по канату в три приема.	1
92.	Развитие силовых способностей.	1
93.	Легкая атлетика 10 ч. Высокий и низкий старт от до 40 м.	1
94.	Стартовый разгон.	1
95.	Эстафетный бег.	1
96.	Итоговый контроль по теме: Бег на результат на 100 м	1
97.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	1
98.	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
99.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	1
100.	Метание меча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
101.	Метание гранаты весом 500-700 г на дальность.	1
102.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1

для 11 класса (девушки)

№	Раздел. Тема урока	Количество часов
1.	Легкая атлетика 13 ч. Инструктаж по Т/Б на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт от до 40 м.	1
2.	Стартовый разгон.	1
3.	Бег на результат на 100 м.	1
4.	Эстафетный бег.	1
5.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
6.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
7.	Метание теннисного мяча на дальность.	1
8.	Длительный бег до 25 мин.	1
9.	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
10.	Вводный контроль по теме: Бег на результат на 2000 м.	1
11.	Круговая тренировка.	1
12.	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
13.	Метание гранаты весом 300-500 г на дальность.	1
14.	Спортивные игры. Баскетбол 24 ч. Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Повороты без мяча и с мячом.	1
15.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
16.	Стойки, перемещения игрока.	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
18.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1
19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с сопротивлением защитника.	1
20.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с сопротивлением защитника.	1
21.	Комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча.	1
22.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
23.	Общеразвивающие упражнения плечевого и локтевого суставов.	1
24.	Индивидуальная техника защиты.	1
25.	Ведение мяча с различной высотой отскока.	1
26.	Ведение мяча со сменой направления и скорости движения.	1
27.	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
28.	Комбинация из освоенных элементов ведения мяча.	1
29.	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке.	1
30.	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защитника.	1
31.	Комбинация из освоенных элементов техники бросков мяча.	1
32.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча.	1
33.	Совершенствование техники перехвата и накрывания мяча.	1
34.	Комбинация из освоенных элементов техники защитных действий.	1
35.	Индивидуальная техника защиты.	1

36.	Игра по правилам баскетбола.	1
37.	Комбинация из освоенных элементов техники защитных действий.	1
38.	Спортивные игры. Волейбол 24 ч. Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения.	1
39.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
40.	Передача мяча двумя руками сверху на месте в парах.	1
41.	Прием мяча на месте индивидуально и в парах.	1
42.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения в парах.	1
43.	Прием мяча после подачи.	1
44.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в парах.	1
45.	Промежуточный контроль: Передача мяча через сетку.	1
46.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
47.	Прямая верхняя и прямая нижняя подачи.	1
48.	Совершенствование приема мяча после подачи.	1
49.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
50.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
51.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1
52.	Правила игры в волейбол. Игра по правилам волейбол.	1
53.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
54.	Одиночное блокирование нападающих ударов, страховка.	1
55.	Прямой нападающий удар после передачи мяча партнером.	1
56.	Игра по правилам волейбол.	1
57.	Блокирование нападающих ударов вдвоем, страховка.	1
58.	Игра по правилам волейбол.	1
59.	Прямой нападающий удар после передачи мяча партнером.	1
60.	Блокирование нападающих ударов вдвоем, страховка.	1
61.	Игра по правилам волейбол.	1
62.	Лыжная подготовка 14 ч. Инструктаж по Т/Б на занятиях лыжной подготовки.	1
63.	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1
64.	Техника спусков в средней стойке, торможений плугом.	1
65.	Совершенствование техник подъемов, торможения и поворотов.	1
66.	Контроль техники спусков в средней стойке.	1
67.	Техника одновременного одношажного и бесшажного хода.	1
68.	Техника одновременного одношажного конькового хода.	1
69.	Переход с одношажного хода на двухшажный.	1
70.	Контроль техники подъемов, торможений и поворотов.	1
71.	Контроль прохождения дистанции 2 км.	1
72.	Совершенствование техники старта.	1
73.	Техника поворота переступанием с внешней лыжи.	1
74.	Техника поворота переступанием с внутренней лыжи.	1
75.	Совершенствование поворотов переступанием в движении.	1
76.	Гимнастика с элементами акробатики 17 ч. Строевые упражнения.	1
77.	Комбинации упражнений с обручами и скакалками.	1

78.	Строевые упражнения.	1
79.	Сед углом.	1
80.	Стоя на коленях наклон назад.	1
81.	Стойка на лопатках.	1
82.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.	1
83.	Развитие гибкости.	1
84.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.	1
85.	Ритмическая гимнастика.	1
86.	Комбинации из ранее освоенных элементов.	1
87.	Вис прогнувшись.	1
88.	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
89.	Совершенствование двигательных способностей с помощью тренажеров, гантелей, эспандеров.	1
90.	Ритмическая гимнастика.	1
91.	Подтягивание из виса лежа.	1
92.	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
93.	Легкая атлетика 10 ч. Высокий и низкий старт от до 40 м.	1
94.	Стартовый разгон.	1
95.	Эстафетный бег.	1
96.	Итоговый контроль по теме: Бег на результат на 100 м.	1
97.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
98.	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
99.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
100.	Метание меча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
101.	Метание гранаты весом 300-500 г на дальность.	1
102.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1