

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нышинская средняя общеобразовательная школа»**

**Рабочая программа**  
по предмету «Физическая культура»  
10-11 класс

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» разработана для 10-11 класса на основе:

1. Закона РФ «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.2012 г.
2. Федерального государственного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 года № 413, зарегистрированного министерством юстиции РФ 07.06.2012 № 24480
3. Приказа МОиН РФ от 31.12.2015 г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»
4. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования
5. СанПиН 2.4. 3648-20 " Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (от 28.09.2020 № 28)
6. Авторской программы по физической культуре 10-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2012г.
7. Основной общеобразовательной программы среднего общего образования «МБОУ Нышинская СОШ»
8. Учебного плана МБОУ «Нышинская СОШ» на 2021-2022 учебный год

Физкультурное образование является обязательной и неотъемлемой частью общего образования на всех уровнях образования.

Целью физического воспитания на уровне среднего общего образования является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Задачи**

- 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 физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Планируемые метапредметные результаты**

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

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

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

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

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

### **Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

### **Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в МБОУ «Нышинская СОШ», ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

## **Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы**

### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;  
ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  
оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;  
выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;  
организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;  
сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## **2. Познавательные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;  
критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;  
использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;  
находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;  
выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;  
выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;  
менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

## **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри МБОУ «Нышинская СОШ», так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;  
при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);  
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  
развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;  
распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## Планируемые предметные результаты

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**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-корригирующей 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.*

## Место предмета в учебном плане

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

ФГОС для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах.

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися.

<i><b>Вид</b></i>	<i><b>Форма</b></i>	<i><b>Содержание</b></i>
Активизация познавательной деятельности	Интеллектуальные игры,	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации
Учебная дисциплина и самоорганизация	дискуссии, олимпиады,	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения
Содержания учебного предмета	соревнования, конференции,	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
Познавательная мотивация школьников	исследовательские проекты, диспуты	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работе и взаимодействию с другими детьми, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
Социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи		организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
Реализация учащимися индивидуальных и групповых исследовательских проектов		даёт школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования.



**Распределение учебного времени прохождения программного  
материала по физической культуре в 10–11 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
2	Спортивные игры	34	34
3	Гимнастика с элементами акробатики	13	13
4	Легкая атлетика	28	28
5	Лыжный спорт	27	27
	Итого	102	102

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

Наименование раздела программы	№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика	1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт, разгон.	1
	2-3	Низкий старт, разгон.	2
	4-5	Бег 100 м, 60 м. Прыжковые упражнения	2
	6-7	Прыжок в длину с места, разбега.	2
	8-9	Прыжок в длину, техника. 200 м. ускорение.	1
	10	Ускорение 200 м. , метание мяча.	1
	11	Прыжок в длину, техника	1
	12-13	Метание мяча, техника. Бег 800 м.	2
	14-15	Скоростная выносливость 2х300 м.	2
	16	Метание мяча, техника. Бег на 2 км.	1
	17	Бег на выносливость до 3 км.	1
Спортивные игры	18	Инструктаж по ТБ волейбол. Прием мяча сверху	1
	19-20	Прием и передача мяча сверху через сетку.	2
	21-22	Прием мяча с подачи.	2
	23-24	Передача мяча из зоны 1,5 в зону 2,4.	2
	25-26	Верхняя подача. Учебная игра.	2
	27	Нападающий удар.	1
	28	Передача мяча сверху прыжком.	1
	29	Нападающий удар.	1
	30	Передача мяча в прыжке через сетку.	1
	31	Нападающий удар. Учебная игра.	1
	32	После приема нападающий удар.	1
	33	После приема нападающий удар.	1
	34	Прием с нападением	2

	35		
	36	Нападающий удар. Учебная игра.	1
Лыжный спорт	37	Инструктаж по ТБ лыжный спорт. Попеременно двухшажный ход без палок	1
	38	Попеременно двухшажный ход без палок.	1
	39	Попеременно двухшажный ход с палками	2
	40		
	41	Бег на выносливость 4 км.	2
	42		
	43	Ускорение 1 км, совершенствование техники.	2
	44		
	45	Попеременно двухшажный ход	1
	46	Попеременно двухшажный ход , совершенствование.	2
	47		
	48	Переход на одновременные хода.	1
	49	Скользящий шаг в подъем.	1
	50	Бег на 5 км. Равномерно.	2
	51		
	52	Бег на 5 км. Равномерно.	2
	53		
	54	Переход с переменных на одновременные хода.	1
	55	Скользящий шаг в подъем.	1
	56	Скоростная выносливость. Ускорение 4x500.	2
57			
58	Бег на выносливость 5-6 км.	2	
59			
60	Ускорение в подъемы, спуски с горы.	2	
61			
62	Бег на выносливость 5-6 км.	1	
63	Эстафета по кругу . бег на выносливость.	1	
Гимнастика	64	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Длинный кувырок вперед.	1
	65	Стойка на голове и руках с силой. Переворот в сторону, кувырок назад прогнувшись.	2
	66		
	67	Кувырок назад, стойка на руках. Переворот вперед.	2
	68		
69	Мост из положения стоя, лежа.	1	
70	Акробатическое соединение.	1	

	71	Учет. Длинный кувырок вперед.	2
	72		
	73	Учет. Стойка на голове и руках с силой. Переворот в сторону, кувырок назад прогнувшись.	2
	74		
75	Учет. Акробатическое соединение.	2	
76			
Спортивные игры	77	Передача мяча сверху в прыжке. Верхняя подача. Учебная игра.	1
	78	Нападающий удар. Учебная игра.	2
	79		
	80	Передача мяча в зону 3 после приема. Учебная игра.	2
	81		
	82	Учет верхняя подача. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	1
	83	Учет передача мяча сверху в прыжке. Нападающий удар. Учебная игра.	1
	84	Учет передача мяча в зону 2, 3 после приема. Учебная игра.	1
	85	Блокирование. Нападающий удар. Учебная игра.	3
	86		
	87		
88	Учет нападающий удар. Учебная игра.	1	
89	Учет блокирование. Подача мяча по зонам. Учебная игра.	1	
90	Учет учебная игра.	2	
91			
Легкая атлетика	92	Инструктаж ТБ при занятиях л/а Стартовый разгон.	1
	93	Скоростная выносливость. Ускорение 5х30, 5х60. Переменный бег 9 мин.	2
	94		
	95	Прыжок в длину с разбега. Учет стартовый разгон , бег на 60, 100 м.	2
	96		
	97	Прыжок в длину с разбега, совершенствование. Метание мяча (гранаты).	1
	98	Бег на 2, 3 км. Прыжок в длину с разбега, совершенствование.	2
	99		
100	Учет прыжок в длину. Бег на 60, 100 м.	2	
101			
102	Полоса препятствий. Медленный бег 10 мин. ТБ на водоемах.	1	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

Наименование раздела программы	№ урока	Тема урока	
Легкая атлетика	1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции.	1
	2	Бег на результат 60 м.	2
	3		
	4		
	5	Эстафетный бег, прыжковые упражнения.	2
	6	Прыжок в длину с разбега.	1
	7	Прыжок в длину с разбега, техника.	2
	8		
	9	Бег на результат 100 м, 60 м	2
	10		
	11	Прыжок в длину с разбега.	1
12	Развитие скоростной выносливости. 2х300 м.	2	
13			
14	Круговая тренировка.	1	
15	Бег на выносливость до 3 км.	2	
16			
17	Круговая тренировка.	1	
Спортивные игры	18	Инструктаж по ТБ волейбол. Прием мяча сверху, снизу.	1
	19	Верхняя передача совершенствование.	1
	20	Верхняя передача через сетку в колонне.	2
	21		
	22	Прием и передача мяча в зону 2,3,4.	2
	23		
	24	Прием и передача мяча в зону 2,3,4. учебная игра.	1
	25	Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Учебная игра.	2
	26		
	27	Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Учебная игра.	2
28			
29	Прием мяча снизу с подачи.	2	
30			

	31	Первая передача в 3-ю зону	1
	32	Нападающий удар.	1
	33	Нападающий удар. Учебная игра.	1
	34	Блокирование.	1
	35	Блокирование. Учебная игра.	1
	36	Нападающий удар. Учебная игра.	1
Лыжный спорт	37	Инструктаж по ТБ лыжный спорт. Попеременно двухшажный ход без палок	1
	38	Попеременно двухшажный ход с палками	2
	39		
	40	Попеременно двухшажный ход с палками	2
	41		
	42	Бег на выносливость 4 км.	1
	43	Бег на выносливость 4 км.	2
	44		
	45	Одновременные хода.	2
	46		
	47	Скользкий шаг.	1
	48	Подъемы «елочкой, полуюлочкой»	2
	49		
	50	Учет скользкий шаг, подъемы «елочкой, полуюлочкой»	1
	51	Скоростная выносливость. Ускорение 2x1 км.	2
	52		
	53	Переход с попеременных ходов на одновременные хода.	2
	54		
55	Бег на выносливость без учета времени .	1	
56	Совершенствование ходов. Бег на 3-5 км.	1	
57	Эстафетные гонки до 250 м.. Совершенствование ходов.	1	
58	Скоростная выносливость. Ускорение 3x500 м.	2	
59			
60	Бег на выносливость 30 мин.	1	
61	Ускорение 3, 5 км.	2	
62			
63	Спуски с горы. Равномерное прохождение 3-5 км.	1	
	64	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Длинный кувырок вперед.	1
	65	Стойка на голове и руках с силой. Переворот в сторону, кувырок назад прогнувшись.	2
	66		
	67	Кувырок назад, стойка на руках. Переворот вперед.	2

Гимнастика	68		
	69	Мост из положения стоя, лежа.	1
	70	Акробатическое соединение.	2
	71		
	72	Учет. Длинный кувырок вперед.	2
	73		
	74	Учет. Стойка на голове и руках с силой. Переворот в сторону, кувырок назад прогнувшись.	2
75			
76	Учет. Акробатическое соединение.	1	
Спортивные игры	77	Передача мяча сверху в прыжке. Верхняя подача. Учебная игра.	1
	78	Нападающий удар. Учебная игра.	2
	79		
	80	Передача мяча в зону 3 после приема. Учебная игра.	2
	81		
	82	Учет верхняя подача. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	1
	83	Учет передача мяча сверху в прыжке. Нападающий удар. Учебная игра.	1
	84	Учет передача мяча в зону 2, 3 после приема. Учебная игра.	1
	85	Блокирование. Нападающий удар. Учебная игра.	2
	86		
	87	Учет нападающий удар. Учебная игра.	2
88			
89	Учет блокирование. Подача мяча по зонам. Учебная игра.	2	
90			
91	Учет учебная игра.	1	
Легкая атлетика	92	Инструктаж ТБ при занятиях л/а Стартовый разгон.	1
	93	Скоростная выносливость. Ускорение 5х30, 5х60. Переменный бег 9 мин.	2
	94		
	95	Прыжок в длину с разбега. Учет стартовый разгон, бег на 60, 100 м.	2
	96		
	97	Прыжок в длину с разбега, совершенствование. Метание мяча (гранаты).	1
	98	Бег на 2, 3 км. Прыжок в длину с разбега, совершенствование.	2
99			
100	Учет прыжок в длину. Бег на 60, 100 м.	2	
101			
102	Полоса препятствий. Медленный бег 10 мин. ТБ плавание на водоеме.	1	