




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию администрации города Заринска
МБОУ СОШ №4

РАССМОТРЕНО
на методическом
объединении учителей
русского языка
 Дудникова Н.Б.
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
 Шубина Е.В.
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора школы
 Арбаев Г.П.
Приказ №10 от «31»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
по общеобразовательной программе
основного общего образования
для учащихся **11 класса**
на 2023-2024 учебный год

срок реализации 1 год

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре, обеспечивающая реализацию основной образовательной программы среднего общего образования в 11 классе составлена в соответствии с:

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 № 19993 с изменениями от 04.03.2016 г. N 27);
3. Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05.03.2004 N 1089.

Методические материалы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И. Лях, А.А. Зданевич. –М.:Просвещение,2012.
2. Требования к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Положение о рабочих программах МБОУ СОШ №4»;
5. Учебный план МБОУ СОШ №4 на 2023-2024 учебный год.

Учебно-методический комплект:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. –М.:Просвещение,2012.– 237с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И. Лях, А.А. Зданевич. –М.:Просвещение,2012.

Цели:

- 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.

Описание места учебного предмета и резервное время

Согласно годовому календарному графику в 2023-2024 учебном году в 11 классе 34 недели.

Количество учебных часов – 102 (3 часа в неделю).

Изменения в содержании учебного материала

Соответствует авторской программе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

Демонстрировать:

| Физические | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|----------------|-------------------------------------|---------------|---------------|
| Скоростные | Бег 30 м Бег 100 м | 5,0 с 14,3 с | 5,4 с 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из вися на высокой | 10 раз 215 см | 14 раз 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег | 13 мин 50 с | 10 мин 00 с |

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Группы общей физической подготовки

Общеразвивающие упражнения без предметов и с Предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, оздоровительная ходьба и бег; подвижные игры; спортивные игры; упражнения ритмической гимнастики; передвижение на лыжах, коньках, велосипеде и др.

Спортивные секции

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

Гимнастика. Опорный прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 125 см); акробатика — кувырок вперед, назад, два переворота в сторону, стойка на голове и руках силой; висы и упоры — перекладина: подъем разгибом, оборот в упоре, мах дугой в вис, махом назад соскок; брусья — из размахивания в упоре махом вперед угол, силой согнувшись стойка на плечах, махом вперед соскок поворотом.

Классификационная программа категории Б (юноши и девушки).

Легкая атлетика. Кроссы, бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и в высоту с разбега; тройной прыжок; бег с барьерами; метание гранаты; толкание ядра; передача эстафеты.

Баскетбол. Броски в корзину — одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, сверху крюком, одной рукой снизу, сверху вниз и добивание двумя руками сверху; финты; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; двусторонняя игра.

Волейбол. Поддачи — нижняя прямая, верхняя прямая, передачи — верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары — прямой, прямой с переводом, боковой; блокирование; прием снизу.

двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра.

Борьба. Приемы самостраховки. Способы борьбы лежа. Переворачивание захватом руки сбоку, шеи из-под плеча и дальней руки, переворачивание захватом шеи и туловища снизу, переворачивание захватом в рычаг. Приемы борьбы стоя — бросок рывком за пятку, задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом обеих ног, учебная схватка.

Дни здоровья и спорта. Массовые показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, включенных в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха. Соревнования по отдельным видам спорта (внутришкольные, матчевые встречи, городские и районные соревнования).

Физкультурные праздники. Атракционы, соревнования по специальным программам и др.

Выполнение комплексной программы должно обеспечить необходимый объем двигательной активности учащихся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Разделы | Количество часов |
|---|--|------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 29 |
| 2 | Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. | 30 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики и единоборств | 24 |
| 4 | Лыжная подготовка | 19 |
| | Всего часов: | 102 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата | Примечание |
|---------|--|--------------|------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I ЧЕТВЕРТЬ | 24 | | |
| | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 32 | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). | 1 | | |
| 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. | 1 | | |
| 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). | 1 | | |
| 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | | |
| 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). | 1 | | |
| 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости. | 1 | | |
| 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | | |
| 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). | 1 | | |
| 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты. | 1 | | |
| 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты. | 1 | | |
| 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). | 1 | | |
| 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | | |
| 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости. | 1 | | |
| 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). | 1 | | |
| 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | | |
| 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | | |
| 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|-----------|--|--|
| | Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | | | |
| 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | | |
| | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Баскетбол. | 6 | | |
| 19 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра. | 1 | | |
| 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек. | 1 | | |
| 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 | | |
| 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты. | 1 | | |
| 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | 1 | | |
| 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты. | 1 | | |
| | II ЧЕТВЕРТЬ | 24 | | |
| | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 | | |
| 25 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). | 1 | | |
| 26 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). | 1 | | |
| 27 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | | |
| 28 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | | |
| 29 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). | 1 | | |
| 30 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость). | 1 | | |
| 31 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. | 1 | | |
| 32 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | | |
| 33 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). | 1 | | |
| 34 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 | | |
| 35 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине. | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|-----------|--|--|
| 36 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | | |
| 37 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). | 1 | | |
| 38 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | | |
| 39 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). | 1 | | |
| 40 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). | 1 | | |
| 41 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. | 1 | | |
| 42 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | | |
| 43 | Т.Б. на уроках рукопашного боя. Захваты и броски. Виды ударов. | 1 | | |
| 44 | Строевые упражнения. Способы захватов и освобождение от них. | 1 | | |
| 45 | Строевые упражнения. Способы захватов и освобождение от них | 1 | | |
| 46 | Строевые упражнения. Боковые удары и защита от них . | 1 | | |
| 47 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упр-ния на перекладине. | 1 | | |
| 48 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | | |
| | III ЧЕТВЕРТЬ | 30 | | |
| | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 18 | | |
| 49 | ТБ на уроках по л/подготовке. Бег по дистанции до 3 км. | 1 | | |
| 50 | Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 | | |
| 51 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | 1 | | |
| 52 | Повороты на месте и в движении. Подъем в гору. | 1 | | |
| 53 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | 1 | | |
| 54 | Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору. | 1 | | |
| 55 | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 | | |
| 56 | Подъем в гору. Спуски с горы. | 1 | | |
| 57 | Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 | | |
| 58 | Повороты на месте и в движении. Подъем в гору. | 1 | | |
| 59 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|-----------|--|--|
| 60 | Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. | 1 | | |
| 61 | Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км. | 1 | | |
| 62 | Попеременный двухшажный. Одновременный одношажный ход. Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом | 1 | | |
| 63 | «Маркированный маршрут» | 1 | | |
| 64 | Чередование одновременных, попеременных ходов. Лыжные гонки 5км | 1 | | |
| 65 | Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 | | |
| 66 | Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 | | |
| | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Баскетбол. | 14 | | |
| 67 | ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты. | 1 | | |
| 68 | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски. | 1 | | |
| 69 | Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | 1 | | |
| 70 | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты. | 1 | | |
| 71 | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. | 1 | | |
| 72 | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 | | |
| 73 | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения. | 1 | | |
| 74 | Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. | 1 | | |
| 75 | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения. | 1 | | |
| 76 | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 | | |
| 77 | Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | 1 | | |
| 78 | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 | | |
| | IV ЧЕТВЕРТЬ | 24 | | |
| | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Волейбол. | 10 | | |
| 79 | Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты. | 1 | | |
| 80 | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | 1 | | |
| 81 | Т.Б. на уроках при игре в волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | 1 | | |
| 82 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | 1 | | |
| 83 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|-----------|--|--|
| 84 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | 1 | | |
| 85 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | 1 | | |
| 86 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар Через сетку. Нападение через 3-ю зону. | 1 | | |
| 87 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар Через сетку. Нападение через 3-ю зону | 1 | | |
| 88 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону | 1 | | |
| 89 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону | 1 | | |
| 90 | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. | 1 | | |
| | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 12 | | |
| 91 | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м. | 1 | | |
| 92 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | 1 | | |
| 93 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | | |
| 94 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | | |
| 95 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | 1 | | |
| 96 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | 1 | | |
| 97 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | | |
| 98 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | | |
| 99 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | 1 | | |
| 100 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | | |
| 101 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | | |
| 102 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

Лист дополнений и изменений

| Дата внесения изменений | Содержание | Реквизиты документа | Подпись лица, внесшего запись |
|-------------------------|------------|---------------------|-------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |