

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Красногорская средняя общеобразовательная школа №2

Выписка  
из основной образовательной программы основного среднего образования

РАССМОТРЕНО  
Методическое объединение  
учителей  
Протокол №1 от 21августа 2023 г .

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по У  
Семиколенова С.А.  
от 21 августа 2023г.

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для основного среднего образования**

**Срок освоения: 1 год (11 класс)**

Составитель: Лысенко Александр Иванович  
Учитель физической культуры

Выписка верна 01.09.2023г.

Директор школы  Н.А. Маргач

## ПОСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- Федеральный Закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.3.ст.28,п.6. ст. 28,п.9,10 ст.2);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014г., 31 декабря 2015г., 29 июня 2017 г.).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 23.12.2020 № 766).
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 10–11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций /А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2021.
- Физическая культура. 10 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019г. и позднее.
- Физическая культура. 11 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019г. и позднее.

Ориентируясь на воспитание разносторонне развитой личности и подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности рабочая программа поможет:

- завершить процесс формирования у учащихся научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и значении в жизнедеятельности современного чело века;
- закрепить интерес учащихся к занятиям физической культурой, желание вести здоровый образ жизни на основе активного использования индивидуальных и коллективных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью;
- содействовать сохранению положительной динамики в развитии основных физических качеств, функциональных и адаптивных возможностей организма (учащихся), достичь оптимального уровня кондиционной готовности, достаточного для предстоящей жизнедеятельности (для военной службы, профессионального и дополнительного образования, предстоящей трудовой деятельности);
- завершить формирование навыков организации и планирования самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, восстановительных и профилактических мероприятий в режиме рабочего дня и рабочей недели, контроля за состоянием здоровья, показателями физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование разносторонне развитой личности, способной активно и творчески использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации индивидуального отдыха и досуга. В старшей школе данная цель конкретизируется и заключается в формировании потребности учащихся в

здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по самостоятельному использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами, показателями здоровья и режимом индивидуальной жизнедеятельности. В рамках реализации этой цели примерная рабочая программа содействует решению следующих образовательных задач:

- формированию представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, об их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, о профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;
- формированию системы знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий физической культурой в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладению современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, принципами их включения в структуру жизнедеятельности, в режим дня, в формы активного отдыха и досуга;
- обогащению двигательного опыта современными технологиями из популярных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;
- укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечению прироста показателей в развитии основных физических качеств;
- совершенствованию навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитанию таких качеств межличностного общения, как уважение, доброжелательность, толерантность.

Программа оказывает содействие гармоничному развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, способствует профилактике плоскостопия, воспитанию ценностных ориентаций, направлена на формирование потребности в здоровом образе жизни и осуществление подготовки к выполнению и выполнение нормативов комплекса ГТО. В учебном плане средней общеобразовательной школы физическая культура изучается в 10 и 11 классах в количестве трех часов в неделю в каждом классе, 210 часов за два года обучения: в 10 классе в объеме 105 часов (3 часа в неделю) в 11 классе в объеме 105 часов (3 часа в неделю).

### **Место проведения в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 105 часов в 11 классе для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчёта 3 часа в неделю в 11 классе. Кроме того, на преподавание предмета рекомендуется отводить дополнительный третий час из регионального( национального) компонента, в исключительных случаях – из компонента образовательного учреждения.

При этом, в ней предусмотрено резерв свободного учебного времени, предназначенный учителя образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

#### **Личностные результаты**

##### **1) в области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **2) в области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **3) в области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **4) в области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **5) в области коммуникативной культуры:**

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **б) в области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной 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, 7 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

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, Оздоровительные системы физического туризма, охраны здоровья.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность воспитания.**

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Современное международное положение спорта высших достижений в современной

культуре, принципы Олимпизма на современном этапе. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, 12 физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся)

**Гимнастика с основами акробатики.** – Организующие команды и приемы. – Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях. – Стойка на голове и руках. – Подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши). – Подъем силой на перекладине (юноши). – Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях (юноши). – Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девушки). – Длинный кувырок с разбега (юноши). – Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90° (девушки). – Висы и упоры. – Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. – Лазанье по канату и гимнастической стенке.

**Легкая атлетика.** – Беговые и прыжковые упражнения. – Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. – Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. 13 – Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень. – Метание мяча на дальность с разбега.

**Спортивные игры.** – Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. – Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. – Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Упражнения общеразвивающей направленности.

### **Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

Текущий контроль успеваемости, тематический контроль, стартовый контроль учащихся

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		11
1	<b>Базовая часть</b>	<b>85</b>
	Основы знаний	<b>В процессе урока</b>
	Легкая атлетика	25
	Гимнастика	21
	Спортивные игры	39
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>20</b>

	Лыжная подготовка	20
	<b>Всего</b>	<b>105</b>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	27		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	12		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.	1		
2	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.	1		
3	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места	1		
4	Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	2		
5				
6	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	1		
7	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	2		
8				
9	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	1		
10	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	1		
11	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	1		
12	Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время.	1		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	15		
13	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
14	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
15	Действия против игрока без мяча и с мячом	2		



16	(вырывание, выбивание, перехват) Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом			
17 18	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2		
19	Учебная игра в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам	1		
20	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1		
21	Прием мяча отраженного от сетки. Варианты техники приема и передач мяча	1		
22	Нижняя прямая подача	1		
23	Верхняя прямая подача	1		
24	Верхняя боковая подача	1		
25 26	Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	2		
27	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите . Игра в волейбол по правилам	1		
	<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>21</b>		
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>21</b>		
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1		
29 30	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	2		
31 32	Лазанье по канату на скорость	1		
33	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	1		
34 35	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	2		
36 37	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	2		
38 39	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	2		
40	Акробатическая комбинация Лазанье по канату	1		
41	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на	1		

	перекладине, брусках.			
42 43	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	2		
44 45	Акробатическая комбинация.	2		
46	Опорный прыжок. Отжимания.	1		
47	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Комбинация из ранее изученных элементов на брусках.	1		
48	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1		
	<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>		
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>20</b>		
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой Скользкий шаг без палок и с палками	1		
50	Попеременный двухшажный ход Подъем в гору скользящим шагом	1		
51	Одновременные ходы Повороты переступанием в движении	1		
52 53	Техника конькового хода. Эстафеты. Попеременные ходы. Торможение и поворот упором	2		
54 55	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	2		
56	Преодоление подъемов и препятствий Элементы тактики лыжных ходов	1		
57	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1		
58 59	Элементы тактики лыжных ходов	2		
60	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
61	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
62	Преодоление подъемов и препятствий	1		
63	Элементы тактики лыжных ходов	1		
64	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
65 66	Элементы тактики лыжных ходов	2		
67	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1		
68	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>10</b>		

69	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
70	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
71	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
72	Варианты бросков с ведением и сопротивлением защитника	1		
73	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1		
74 75	Групповые тактические действия в нападении и защите	2		
76	Командные тактические действия в нападении и защите	1		
77 78	Учебная игра в баскетбол	2		
	<b>4 четверть</b>	<b>24 ч</b>		
79	Игра по правилам в волейбол	<b>1</b>		
80	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
81	Варианты техники приема и передач мяча	1		
82	Варианты техники приема и передач мяча	1		
83	Нижняя прямая подача	1		
84	Верхняя прямая подача	1		
85	Верхняя боковая подача	1		
86	Варианты подач	1		
87 88	Варианты нападающего удара через сетку	2		
89	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1		
90	Групповые тактические действия в нападении и защите	1		
91	Командные тактические действия в нападении и защите	1		
92	Игра по упрощенным правилам	1		

	Учебная игра в волейбол			
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>13</b>		
93	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин.	1		
94	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	2		
95				
96	Учить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1		
97	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
98	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	2		
99				
100	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
101	Учёт техники метания гранаты.	1		
102	Бег 3000(юноши) и 2000(девушки) м.	1		
103	Учет - челночный бег 10x10 м	1		
104	Учет - прыжок в длину с места , подтягивание, поднимание туловища.	1		
105	Подтягивание, поднимание туловища Итоги за год.	1		