

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Семлёвская средняя общеобразовательная школа № 2
Вяземского района Смоленской области**

Принято	Утверждено
на педагогическом совете	приказом директора
МБОУ Семлёвской СОШ №2	МБОУ Семлёвской СОШ №2
Протокол № 10	от 31 августа 2023 г.
от 30 августа 2023 г.	№ 87-01/08

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
для 11 класса
на 2023/2024 учебный год**

учителя высшей категории
Щукиной Светланы Викторовны

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса на 2023/2024 учебный год разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного среднего образования и основной образовательной программы СОО МБОУ Семлёвской СОШ №2 Вяземского района Смоленской области.

Согласно учебному плану МБОУ Семлёвской СОШ №2 на изучение курса «Физическая культура» в 11 классе отводится 3 ч в неделю, всего 102 ч в год.

Реализуется УМК под руководством В.И. Ляха

Программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного среднего образования.

Структура программы соответствует требованиям ФГОС СОО и содержит разделы:

- 1) планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;
- 2) содержание учебного предмета, курса;
- 3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Осуществляется реализация мероприятий программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий МБОУ Семлёвской СОШ № 2 Вяземского района Смоленской области. Рабочая программа реализуется с использованием платформ РЭШ, Инфоурок.

Планируемые результаты

Требования к *предметным результатам* освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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 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 учебной программы

Основы знаний

1. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.
2. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.
- 3-4. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.
5. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
6. Основные формы и виды физических упражнений.
7. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений.
8. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.
9. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
10. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Лёгкая атлетика

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.

Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на результат 60 метров. Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе. Бег в переменном темпе 15 – 20 минут; 20 – 25 минут. Бег на 2000 и 3000 метров.

Прыжки в длину с места

Метание гранаты (500, 700 грамм) с ускоренного и полного разбега на дальность в коридор 10 метров.

Бросок набивного мяча двумя руками из различных положений с места; с 1-4-х шагов вперёд-вверх на дальность.

Развитие двигательных качеств.

Длительный бег, кросс. Круговая тренировка. Прыжки и многоскоки. Старты из различных исходных положений. Челночный бег

Гимнастика (девушки)

Техника безопасности на уроках гимнастики.

Строевые упражнения. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, 4, в движении.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Акробатические упражнения. Исходное положение – основная стойка. С шагом – равновесие «ласточка» правая рука вверх, левая – назад. 2-3 шага разбега – перекидной прыжок в положении выпада руки в стороны. Опускание назад – «мост». Встать с «моста». Упор присев, стойка на лопатках без опоры руками. Кувырок назад в «полушпагат» руки в стороны. Встать, 2 переворота боком. Махам одной и толчком другой ноги стойка на руках. Медленное опускание назад в «мост». Встать в основную стойку.

Опорный прыжок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)

Развитие двигательных качеств. Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой. Метание набивного мяча. Упражнения с партнёром. Вис на перекладине с согнутыми руками (7,10 и 17 секунд)

Баскетбол

Техника безопасности на уроках баскетбола.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты ловли и передачи мяча: без сопротивления защитника; с сопротивлением защитника.

Варианты ведения мяча: без сопротивления защитника; с сопротивлением.

Варианты бросков мяча : без сопротивления защитника, с сопротивлением.

Совершенствование вырывания, выбивания, перехвата и накрывания мяча.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Индивидуальные действия в защите. 1) Против игрока без мяча: противодействие получению мяча (10 кл.); противодействие выходу на свободное место (11 кл.) 2) Против игрока с мячом: противодействие розыгрышу мяча (10 кл); противодействие атаке корзины (11 кл).

Групповые действия в защите. 1) Взаимодействие двух игроков: подстраховка, переключение (10 кл); проскальзывание, групповой отбор мяча (11 кл).

Взаимодействие трёх игроков: против «тройки», против малой «восьмёрки» (10 кл); против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух (11 кл).

Командные действия в защите. 1) Концентрированная защита: система личной защиты (10 кл); система зонной и смешанной защиты (11 кл). 2) Рассредоточенная защита: система личного прессинга (10 кл); система зонного прессинга (11 кл)

Индивидуальные действия в нападении. 1) Действия игрока без мяча: выход для получения мяча (10 кл); выход для отвлечения противника (11 кл). 2) действия игрока с мячом: розыгрыш мяча (10кл); атака корзины (11 кл).

Групповые действия в нападении. 1) Взаимодействие двух игроков: передай мяч и выходи; «заслон» (10 кл); наведение; пересечение (11 кл). 2) Взаимодействие трёх игроков: «треугольник», «тройка», «малая восьмёрка» (10 кл); «скрестный выход»; «сдвоенный заслон»; наведение на двух игроков (11 кл)

Командные действия в нападении. 1) Стремительное нападение: система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва. 2) Позиционное нападение: система нападения через центрального; система нападения без центрального.

Судейство игр.

Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Волейбол

Техника безопасности на уроках волейбола.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты техники приёма передачи мяча.

Варианты подач мяча.

Варианты нападающего удара через сетку.

Варианты блокирования нападающих ударов: одиночное; вдвоём.

Индивидуальные действия в нападении. 1) Без мяча: перемещение из стартовой стойки при выборе места для приёма подач (1 передача) (10 кл); при выборе места для вторых передач (10 кл); при выборе места для нападающих ударов (11 кл). 2) С мячом: выполнение приёма (с имитацией и без имитации) при выполнении подач; при приёме подач (1 передача) (10 кл); при выполнении вторых передач; при выполнении нападающих ударов (11 кл).

Групповые действия в нападении. 1) Взаимодействие двух игроков внутри линий и между линиями (10 кл). 2) Взаимодействие 3-4 игроков внутри линий и между линиями (11 кл): а) в три касания; б) в два касания: при ударе игрока зоны 4 (5); при ударе игрока зоны 2 (4); при ударе игрока зоны 3(6)

Командные действия в нападении. 1) Взаимодействие при организации атаки (при приёме подач): в нападении через игрока 1 линии; со второй передачи: из зоны 3; из зоны 2; из зоны 4 (10 кл); с первой передачи и с откидки: игрока зоны 4; зоны 2; зоны 3 (11 кл). 2) Взаимодействие при организации контратаки (при приёме нападающего удара) : в нападении через игрока, выходящего с задней линии; выходящего из зоны 1 (10 кл); со второй передачи: выходящего из зоны 1 (10кл); выходящего из зоны 6; из зоны 5 (11 кл).

Индивидуальные действия в защите. 1) Без мяча – перемещение из стартовой стойки: при выборе места для приёма подач (10 кл); при выборе места для блокирования; при выборе места для приёма нападающих ударов (11 кл). 2) С мячом – выполнение приёма (с имитацией и без имитации): при одиночном блокировании (10 кл); при самостраховке; при приёме нападающих ударов (11 кл).

Групповые действия в защите. 1) Взаимодействие двух игроков внутри линий и между линиями (10 кл). 2) Взаимодействие 3-4 игроков внутри линий и между линиями (11 кл).

Командные действия в защите. 1) Взаимодействие игроков в защите против атаки противника (после своей подачи); в защите при страховке игроком передней линии (10 кл); одним игроком зоны (2; 4-3; 3-4; 3-1; 3-5; 3-6) (11 кл). 2) Взаимодействие игроков в защите против контратаки противника: в защите при страховке игроком задней линии; двумя игроками: зоны 2 и 4; зоны 5 и 1 (10 кл); зоны 4 и 1; зоны 2 и 5 (11 кл).

Судейство игр.

Игра по упрощённым правилам волейбола.

Лыжная подготовка

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Переход с одновременных ходов на попеременные.

Преодоление подъёмов и препятствий.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон и финиширование

Прохождение дистанции 4-5 км – девушки; 5-6 км – юноши.

Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.

Городки (11 часов)

Правила игры. Выбивание городошных фигур: «Колодец», «Рак», «Артиллерия», «Звезда», «Пулемётное гнездо», «Коленвал», «Ракета», «Змейка», «Тир», «Серп», «Письмо».

Развитие подвижности суставов плечевого пояса. ОРУ с партнёром, с гимнастическими палками, с повышенной амплитудой движений, «обратное» отжимание.

Совершенствование удара недалётом. Разучивание удара перекосом. Построение и выбивание фигур в зависимости от использования разновидности удара.

Развитие скоростно-силовых качеств. Игры и эстафеты с метанием и попаданием в цель различных предметов

Тематическое планирование

Тематическое планирование составлено с учётом рабочей программы воспитания

№ п/ п	Название темы	Ко л- во час ов
	<i>Основы знаний</i>	10
1	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности	1
2	Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни	1
3	Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения	1
4	Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения	1
5	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1
6	Основные формы и виды физических упражнений	1
7	Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений	
8	Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта	1
9	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья	1
10	Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья	1
	<i>Лёгкая атлетика</i>	19
10	Инструктаж № 3. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег в равномерном темпе. Метание гранаты (500, 700г) с ускоренного и полного разбега на дальность в коридор 10 м.	2
11	Бег в равномерном темпе. Бег на результат 60 м. Метание гранаты (500, 700г) с ускоренного и полного разбега на дальность в коридор 10 м.	1
12	Бег в переменном темпе до 15 минут. Бег 100м. Прыжки и многоскоки. Прыжки в	1

	длину с 13-15 шагов разбега.	
13	Бег в равномерном темпе до 15 минут. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.	1
14	Бег 100м на результат. Бег до 2000 м- девушки; 3000м - юноши. Прыжки в длину с разбега.	1
15	Бег в переменном темпе 20-25 минут. Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из различных положений.	1
16	Бег в переменном темпе. Челночный бег 3*10. Прыжки и многоскоки. Круговая тренировка.	1
17	Бег в переменном темпе 20 минут. Бег на результат 100м. круговая тренировка.	1
18	Техника безопасности. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Метание гранаты (500,700г) с ускорением и полного разбега на дальность в коридор 10 метров.	2
19	Бег в равномерном темпе. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Метание гранаты (500,700г) с ускорением и полного разбега на дальность в коридор 10 метров.	1
20	Бег в равномерном темпе. Бег на результат на 60 метров. Метание гранаты (500,700г) с ускорением и полного разбега на дальность в коридор 10 метров.	1
21	Бег в равномерном темпе. Бег 100 метров. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Бросок набивного мяча 2 руками из различных положений.	1
22	Бег в переменном темпе. Прыжки в длину с места. Челночный бег.	1
23	Бег в равномерном темпе. Бег на результат 100 метров. Прыжки в длину с места.	1
	Бег в равномерном темпе 2000 (3000м). Прыжки в длину с места	1
24	Бег в переменном темпе. Прыжки и многоскоки. Старты из различных положений. Челночный бег. Круговая тренировка	1
25	Бег 2000 (3000м). Бег на результат 100 метров. Бросок набивного мяча 2 руками с 1-4 шагов вперед-вверх и на дальность. Круговая тренировка.	1
	<i>Городки</i>	11
26	ОРУ с гимнастическими палками. Равномерный длительный бег. Построение и выбивание фигур «Коленвал», «Артиллерия», «Рак», «Серп».	1
27	ОРУ с большой амплитудой движений. Переменный бег. Построение и выбивание фигур «Пушечное гнездо», «Коленвал», «Артиллерия», «Письмо».	1
28	Эстафеты и игровые задания. Варианты челночного бега. Построение и выбивание фигур «Самолёт», «Артиллерия», «Письмо».	1

29	ОРУ с партнёром. Равномерный бег. Построение и выбивание фигур «Артиллерия», «Коленвал», «Ракета», «Письмо»	1
30	Варианты челночного бега. Игра с метанием в цель. Подготовка к соревнованиям.	1
31	ОРУ с большой амплитудой движений. Соревнование. Выбивание 7-8 фигур.	1
32	ОРУ в парах. Равномерный бег на учебном круге. Построение и выбивание четырёх фигур по выбору. Совершенствование удара недолётом.	2
33	ОРУ с набивным мячом. Равномерный бег. Построение и выбивание фигур: «Пулемётное гнездо», «Артиллерия», «Коленвал», «Змейка», «Самолёт». Разучивание удара перекосом.	1
34	Игра «Дартс». Удар перекосом. Построение и выбивание пяти фигур по выбору.	1
35	Упражнения с повышенной амплитудой движений. Совершенствование удара перекосом. Построение и выбивание фигур по выбору.	2
36	Упражнения для развития подвижности мышц плечевого пояса. Построение и выбивание фигур в зависимости от использования разновидности удара.	1
	<i>Баскетбол</i>	23
37	Инструктаж №6. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Индивидуальные действия в нападении: выход для получения мяча. Индивидуальные действия в защите: против игрока без мяча: противодействие получению мяча	2
38	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите: противодействие получению мяча. Индивид. действия в нападении: действия игрока с мячом: розыгрыш мяча.	1
39	Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча. Индивидуальные действия в защите: противодействие розыгрышу мяча. Индивид. действия в нападении: розыгрыш мяча.	1
40	Варианты бросков мяча без сопротивления защитника. Индивид-е действия в защите против игрока с мячом: противодействие розыгрышу мяча	2
41	Варианты бросков мяча с сопротивлением. Групповые действия в защите: взаимодействие двух игроков (подстраховка); взаимодействие трёх игроков (против тройки).	1
42	Варианты бросков мяча с сопротивлением. Групповые действия в защите: взаимодействие двух игроков (переключение); взаимодействие трёх игроков (против тройки). Групповые действия в нападении: взаимодействие двух игроков (передай	1

	мяч и выходи); взаимодействие трёх игроков («треугольник», «тройка»).	
43	Совершенствование вырывания, выбивания, перехвата и накрытия мяча. Групповые действия в нападении: взаимодействие двух игроков («заслон»); взаимодействие трёх игроков (малая восьмёрка). Игра по упрощённым правилам.	1
44	Совершенствование вырывания, выбивания, перехвата и накрытия мяча. Групповые действия в защите: взаимодействие трёх игроков (против малой восьмёрки). Игра по упрощённым правилам.	1
45	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия в защите: концентрированная защита (система личной защиты)	2
46	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления. Индивидуальные действия в защите: против игрока без мяча (противодействие получению мяча). Индивидуальные действия в нападении: действия игрока без мяча – выход для получения мяча; действия игрока с мячом – розыгрыш мяча. Командные действия в защите.	1
47	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления. Индивидуальные действия в защите: против игрока без мяча (противодействие получению мяча). Командные действия в защите: система личного прессинга. Групповые действия в нападении: взаимодействие двух игроков (передай мяч и выходи); взаимодействие трёх игроков (против малой «восьмёрки»). Игра по упрощённым правилам.	2
48	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите: против игрока с мячом (противодействие розыгрышу мяча). Групповые действия в нападении: взаимодействие двух игроков («заслон»). Судейство игр.	1
49	Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите: против игрока с мячом (противодействие розыгрышу мяча). Командные действия в нападении: стремительное нападение (система быстрого прорыва). Игра по упрощённым правилам.	1
50	Варианты бросков мяча без сопротивления. Индивидуальные действия в нападении: действия игрока без мяча (выход для получения мяча). Командные действия в нападении: стремительное нападение (система эшелонированного прорыва). Игра по упрощённым правилам.	1
51	Варианты бросков без сопротивления. Командные действия в нападении: позиционное нападение (система нападения через центрального). Игра по упрощённым	1

	правилам.	
52	Варианты бросков мяча с сопротивлением. Командные действия в нападении: позиционное нападение (система нападения через центрального). Игра по упрощённым правилам.	1
53	Варианты бросков мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите: против игрока с мячом (противодействие розыгрышу мяча). Индивидуальные действия в нападении: действия игрока с мячом (розыгрыш мяча).	1
54	Совершенствование вырывания, выбивания, перехвата и накрытия мяча. Индивидуальные действия в защите: против игрока с мячом (противодействие розыгрышу мяча). Индивидуальные действия в нападении: действия игрока с мячом (розыгрыш мяча).	1
55	Совершенствование вырывания, выбивания, перехвата и накрытия мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Групповые действия в нападении: взаимодействие трёх игроков («треугольник»; «тройка»).	1
	<i>Гимнастика</i>	15
56	Инструктаж №1. Строевые упражнения: повороты в движении кругом. Комбинация ОРУ без предметов. Акробатика.	1
57	Строевые упражнения. Комбинация ОРУ на гимнастической стенке. Акробатика.	
58	Строевые упражнения. Комбинация ОРУ с гимнастическими скамейками. Акробатика.	1
59	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища в движении. Акробатика. Вис на перекладине с согнутыми руками 7 секунд.	1
60	Строевые упражнения. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110 см)	1
61	ОРУ со скакалками. Опорные прыжки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110 см)	1
62	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища в движении и на месте. Опорные прыжки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110 см)	1
63	Строевые упражнения: повороты в движении кругом. Комбинация ОРУ на гимнастических скамейках. Опорные прыжки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110 см)	1
64	Комбинация ОРУ на гимнастической стенке. Опорные прыжки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110 см)	1

65	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте. Серийные прыжки со скакалкой. Круговая тренировка: 5 станций по 30 секунд. Вис на перекладине с согнутыми руками 15 секунд	1
66	Строевые упражнения. Упражнения с партнёром. Прыжки со скакалкой. Круговая тренировка: 5 станций по 45 секунд.	1
67	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища в движении. Метание набивного мяча. Круговая тренировка: 5 станций по 1 минуте. Вис на перекладине с согнутыми руками 17 секунд.	1
68	Повороты в движении кругом. Метание набивного мяча из различных исходных положений: сидя, стоя боком, стоя на коленях.	1
69	Строевые упражнения. ОРУ на месте без предметов и в положении лёжа. Акробатические упражнения	1
70	ОРУ с партнёром. Опорные прыжки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110 см)	1
	<i>Лыжная подготовка</i>	14
71	Инструктаж № 2. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости.	1
72	Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости.	2
73	Переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил. Развитие выносливости.	1
74	Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции 4-5 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил. Развитие выносливости.	1
75	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: обгон и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. 2	1
77	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции 4-5; 5-6 км. Развитие выносливости.	1
78	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости.	1
79	Прохождение дистанции 5;6 км. Развитие выносливости.	2
	<i>Волейбол</i>	12
80	Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приёма и передачи мяча. Варианты подачи мяча. Индивидуальные действия в нападении: без мяча (при выборе места для приёма	1

	подач). Индивидуальные действия в защите: без мяча	
81	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приёма и передачи мяча. Индивидуальные действия в нападении: без мяча (при выборе места для приёма подач). Индивидуальные действия в защите: без мяча (при выборе места для приёма подач (1 передача)).	1
82	Варианты нападающего удара через сетку. Индивидуальные действия в нападении: без мяча (при выборе места для приёма подач). Индивидуальные действия в защите: без мяча (при выборе места для приёма подач)	1
83	Варианты нападающего удара через сетку. Индивидуальные действия в нападении: без мяча (при выборе места для вторых передач); с мячом (при выполнении подач; при приёме подач). Индивидуальные действия в защите: с мячом (при одиночном блокировании).	1
84	Варианты блокирования нападающих ударов: одиночное. Индивидуальные действия в нападении: без мяча (при выборе места для вторых передач); с мячом (при выполнении подач; при приёме подач). Индивидуальные действия в защите: с мячом (при одиночном блокировании)	2
85	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Блокирование нападающих ударов вдвоём. Групповые действия в нападении: взаимодействие 2 игроков внутри линий и между линиями. Групповые действия в защите: взаимодействие 2 игроков внутри линий и между линиями. Судейство игр.	1
86	Варианты техники приёма и передач мяча. Блокирование нападающих ударов вдвоём. Групповые действия в нападении: взаимодействие 2 игроков внутри линий и между линиями. Групповые действия в защите: взаимодействие 2 игроков внутри линий и между ними. Игра по правилам волейбола. Игра по правилам волейбола.	1
87	Варианты подач мяча. Групповые действия в нападении: взаимодействие 2 игроков внутри линий и между линиями. Групповые действия в защите: взаимодействие 2 игроков внутри линий и между ними. Игра по правилам волейбола.	2
88	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Командные действия в нападении: взаимодействия при организации атаки (со второй передачи игрока зоны 3, 2, 4. Командные действия в защите: взаимодействие игроков в защите против атаки противника – при страховке игроком передней линии	1
89	Варианты подач мяча. Командные действия в нападении: взаимодействия при организации атаки (со второй передачи игрока зоны 3, 2, 4. Командные действия в защите: взаимодействие игроков в защите против атаки противника – при страховке игроком передней линии	1
	Всего часов	102