
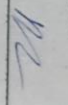
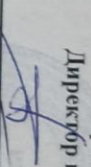


МАОУ «Речицкая СОШ»

<p>«<i>Рассмотрено</i>» Руководитель ШМО: Новикова С.Н. </p>	<p>«<i>Согласовано</i>» Зам. по УВР: Ковалева В.Г. </p>	<p>«<i>Утверждено</i>» Директор школы Петровская О.М. </p>
<p>Протокол от 31.08.2023 № 1</p>	<p>Дата 31.08.2023г</p>	<p>Приказ от 31.08.2023 № 122</p>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

Для 11 класса

Программу разработала:  
учитель физической культуры  
Новикова С.Н.  
на 2023–20234 уч. год

п.Речица

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, программы «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» (В. И. Ляха, М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2016 г.), «Физическая культура. 8-9 классы»: учеб. для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С Петров– М.: Вентана - Граф, 2016. – 96 с. ), «Физическая культура. 8- 9 классы»: учеб. для общеобразоват. учреждений учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С Петров– 3 изд., Согласно школьному учебному плану на изучение физической культуры в 11 классе выделяется по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебных недели)..

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 11 классе

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### ***В области познавательной культуры:***

- владение начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

#### ***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.

#### ***В области трудовой культуры:***

- умение под руководством взрослых планировать режим дня;
- участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### ***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.

#### ***В области коммуникативной культуры:***

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

#### ***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, некоторых 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 характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### ***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

### ***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### ***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### ***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### ***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### ***В области физической культуры:***

- владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность под руководством взрослых подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

***В области физической культуры:***

- способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**РЕАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА УРОКА (СОГЛАСНО РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ) ПРЕДПОЛАГАЕТ СЛЕДУЮЩЕЕ:**

- УСТАНОВЛЕНИЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ УЧИТЕЛЕМ И ЕГО УЧЕНИКАМИ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПОЗИТИВНОМУ ВОСПИТАНИЮ УЧАЩИМИСЯ ТРЕБОВАНИЙ И ПРОСЬБ УЧИТЕЛЯ, ПРИВЛЕЧЕНИЮ ИХ ВНИМАНИЯ К ОБСУЖДАЕМОЙ НА УРОКЕ ИНФОРМАЦИИ, АКТИВИЗАЦИИ ИХ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;
- ПОБУЖДЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СОБЛЮДАТЬ НА УРОКЕ ОБЩЕПРИНЯТЫЕ НОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ, ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ СО СТАРШИМИ (УЧИТЕЛЯМИ) И СВЕРСТНИКАМИ (ШКОЛЬНИКАМИ), ПРИНЦИПЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И САМООРГАНИЗАЦИИ;
- ВКЛЮЧЕНИЕ В УРОК ИГРОВЫХ ПРОЦЕДУР, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ПОДДЕРЖАТЬ МОТИВАЦИЮ ДЕТЕЙ К ПОЛУЧЕНИЮ ЗНАНИЙ, НАЛАЖИВАНИЮ ПОЗИТИВНЫХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КЛАССЕ, ПОМОГАЮТ УСТАНОВЛЕНИЮ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОЙ АТМОСФЕРЕ ВО ВРЕМЯ УРОКА.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Знания о физической культуре (1 час)

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Виды состязаний, входящих в программу Олимпийских игр. Победители древних Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности(1 час)

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

### Физическое совершенствование (102 часа)

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы утренней дыхательной гимнастики, гимнастики для профилактики нарушений зрения (гимнастики для глаз), физкультпауз (физкультурминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Основы туристской подготовки: преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении. *Акробатические упражнения:* перекаты вперед и назад, кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка согнув ноги, стойка на лопатках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Ритмическая гимнастика и танцевальные движения:** стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом

технической и физической подготовленности занимающихся). *Опорные прыжки*: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, **повороты** стоя на месте; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор.

*Лазанье по канату до высоты – 2 м.*

*Гимнастическая полоса препятствий.*

### **Лёгкая атлетика.**

*Беговые упражнения*: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

*Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Упражнения в метании малого мяча*: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

### **Лыжные гонки (подготовка).**

*Передвижение на лыжах*: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

*Подъемы, спуски, повороты, торможение*: поворот переступанием; подъем «полуёлочкой»; подъем «ёлочкой», подъем «лесенкой», спуск в высокой стойке, спуск в основной стойке, *спуск низкой стойке*, по ровной поверхности; торможение «плугом».

### **Спортивные игры.**

*Баскетбол*: *стойка игрока; перемещения в стойке*; ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками снизу с места; бросок одной рукой от плеча на месте; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

*Волейбол*: *стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу*; игра по упрощенным правилам.

*Лепта*: *стойка игрока; перемещения в стойке* боком, лицом вперед; ловля и передача мяча в парах на месте и в движении; удары по мячу битой; подача мяча; игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

**Спортивные игры.** Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.



### Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 11 класса

В авторскую программу внесены изменения в базовую часть распределения часов, так как для единоборств и плавание нет материально технической базы эти часы перенесены в вариативную часть на лёгкую атлетику, спортивные игры, гимнастика

№	Вид программного материала	Количество уроков
		класс
		<b>11</b>
	<b>Базовая часть</b>	<b>98</b>
1	Основы знаний	1
2	Гимнастика с элементами акробатики	17
3	Лёгкая атлетика	32
4	Спортивные игры(волейбол, баскетбол)	27
5	Лыжная подготовка	21
	Вариативная часть	4
6	Лёгкая атлетика	2
7	Спортивные игры	2
8		
	итого	102

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 КЛАСС**

№ П/П	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА, ТЕМА УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
<b>I ЧЕТВЕРТЬ (27 ЧАСОВ)</b>		
1	. ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ, ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.	1
2	СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ.	1
3	УРОК- ИГРА. СПОРТИВНАЯ ИГРА «РУССКАЯ ЛАПТА»	1
4-5	С.Б.У. ВЫСОКИЙ СТАРТ- НИЗКИЙ СТАРТ, БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ	2
6	УРОК – ИГРА. СПОРТИВНАЯ ИГРА «РУССКАЯ ЛАПТА»	1
7-8	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА, МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА	2
9	УРОК – ИГРА. СПОРТИВНАЯ ИГРА « ЛАПТА	1
10	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА, МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА.	1
11	МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА, ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА	1
12	УРОК – ИГРА. СПОРТИВНАЯ ИГРА «ЛАПТА	1
13	.МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА, ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА	1
14	ПРЫЖОК В ВЫСОТУ. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ	1
15	УРОК – ИГРА. СПОРТИВНАЯ ИГРА «ЛАПТА	1

16 17	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ.	2
18	УРОК – ИГРА. СПОРТИВНАЯ ИГРА «ЛАПТА»	1
БАСКЕТБОЛ (9 ЧАСОВ)		
19-20	ИНСТРУКТАЖ ПО БАСКЕТБОЛУ. ЛОВЛЯ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА. ВЕДЕНИЕ МЯЧА. СТОЙКИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ИГРОКА	2
21	УРОК –ИГРА. БАСКЕТБОЛ ПО УПРОЩЕННЫМ ПРАВИЛАМ	1
22-23	ВЕДЕНИЕ МЯЧА НА МЕСТЕ В ДВИЖЕНИИ, БРОСОКИ В КОЛЬЦО С РАЗЛИЧНОЙ ДИСТАНЦИИ	2
24	УРОК –ИГРА. БАСКЕТБОЛ ПО УПРОЩЕННЫМ ПРАВИЛАМ	1
25	ВЕДЕНИЕ МЯЧА. БРОСКИ МЯЧА. КОМБИНАЦИИ.	1
26	ВЫРЫВАНИЕ И ВЫБИВАНИЕ МЯЧА .ПЕРЕХВАТ МЯЧА ПОЗИЦИОННОЕ НАПАДЕНИЕ	1
27	УРОК –ИГРА. БАСКЕТБОЛ ПО УПРОЩЕННЫМ ПРАВИЛАМ	1
II ЧЕТВЕРТЬ (21 ЧАС) ГИМНАСТИКА		
28	ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ПО ГИМНАСТИКЕ. ИЗУЧАЕТ ИСТОРИЮ ГИМНАСТИКИ. ВИСЫ И УПОРЫ. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ПОДТЯГИВАНИЕ В ВИСЕ.	1
29	ВИСЫ И УПОРЫ. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ПОДТЯГИВАНИЕ В ВИСЕ.	1
30	УРОК - ИГРА. ЭСТАФЕТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ.	1
31	ВИСЫ И УПОРЫ. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ПОДТЯГИВАНИЕ В ВИСЕ.	1
32	ПОДТЯГИВАНИЕ В ВИСЕ. ВИСЫ И УПОРЫ.	1

33	УРОК – ИГРА. ЭСТАФЕТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ	1
34	ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.	1
35	ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.	1
36	УРОК – ИГРА. ЭСТАФЕТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ.	1
37	ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК. ЛАЗАНЬЕ ПО КАНАТУ.	1
38	ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК. ЛАЗАНЬЕ ПО КАНАТУ.	1
39	УРОК – ИГРА. ЭСТАФЕТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ.	1
40	АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. ПЕРЕКАТЫ.	1
41	АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. КУВЫРОК ВПЕРЕД И НАЗАД.	1
42	УРОК – ИГРА. ЭСТАФЕТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ.	1
43-44	АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ.	2
45	УРОК – ИГРА. ЭСТАФЕТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ.	1
46-47	АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОМБИНАЦИЯ.	2
48	УРОК – ИГРА. ЭСТАФЕТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ.	1
	III ЧЕТВЕРТЬ (30 ЧАСОВ)	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. (18ЧАСОВ)	
49	ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ. ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ. ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.	1

50	ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ ПЕРЕСТУПАНИЕМ. ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД. ВЫПОЛНЯЕТ ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ 500 М.	1
51	УРОК – ИГРА. ЭСТАФЕТЫ ГОНКИ С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ	1
52-53	ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ.ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД. ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ 500 М..	2
54	УРОК – ИГРА. ЭСТАФЕТЫ ГОНКИ С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ	1
55-56	ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ.. ПОВОРОТЫ И ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ. СДАЮТ НОРМЫ	2
57	ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ.ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ. 800 М. ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД ПОВОРОТЫ НА ЛЫЖАХ.	1
58-59	ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ. ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД.ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ.	2
60	УРОК – ИГРА. ЭСТАФЕТЫ ГОНКИ С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ	1
61	ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД. ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД. ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ 1000 М.	1
62	СПУСКИ И ПОДЪЁМЫ, ТОРМОЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ. ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ 1500М	1
63	УРОК – ИГРА. ЭСТАФЕТЫ ГОНКИ С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ	1
64	ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ. УЧАСТВУЕТ В ИГРАХ И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЯ НА ЛЫЖАХ.. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ 2 КМ	1
65-66	ТОРМОЖЕНИЕ ПЛУГОМ. ПОДЪЕМ «ПОЛУЕЛОЧКОЙ». ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ 3000 М	2
	ВОЛЕЙБОЛ 12 ЧАСОВ	
67	Т.Б. ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ. СТОЙКИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТА. ИМИТАЦИЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА НА МЕСТЕ И ПОСЛЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ДВУМЯ РУКАМИ; ОСВОЕНИЕ РАСПОЛОЖЕНИЯ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК НА МЯЧЕ	1

68	УРОК –ИГРА. ПИОНЕРБОЛ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА	1
69-70	ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА НА МЕСТЕ В ПАРАХ, ТРОЙКАХ.	2
71	УРОК – ИГРА. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР.	1
72-73	ПОДАЧА МЯЧА. НИЖНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА: ПОДАЧА МЯЧА В СТЕНУ; ПОДАЧА МЯЧА В ПАРАХ - ЧЕРЕЗ ШИРИНУ ПЛОЩАДКИ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ПРИЕМОМ МЯЧА; ЧЕРЕЗ СЕТКУ С РАССТОЯНИЯ 3 – 6 М	2
74	УРОК – ИГРА. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР.	1
75	ПОДАЧА МЯЧА, ПРИЁМ МЯЧА СНИЗУ НАПАДАЮЩИЙ УДАР. РАЗБЕГ, ПРЫЖОК И ОТТАЛКИВАНИЕ, ПОДАЧА МЯЧА	1
76	ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПОДАЙ И ПОПАДИ».ИГРА ПИОНЕРБОЛ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА	1
77-78	Н/У ИМИТАЦИЯ ЗАМАХА И УДАРА КИСТЬЮ ПО МЯЧУ; БРОСОК ТЕННИСНОГО МЯЧА ЧЕРЕЗ СЕТКУ В ПРЫЖКЕ С РАЗБЕГА; ПРЯМОЙ Н/У ПОСЛЕ ПОДБРАСЫВАНИЯ МЯЧА ПАРТНЕРОМ	2
	IV ЧЕТВЕРТЬ (24ЧАСОВ)  ВОЛЕЙБОЛ (9 ЧАСОВ)	
79	СТОЙКИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ИГРОКА, ПЕРЕДАЧИ МЯЧА.	1
80	ПЕРЕДАЧИ И ПОДАЧИ МЯЧА.	
81	УРОК –ИГРА. ВОЛЕЙБОЛ ПРО УПРАЩЁННЫМ ПРАВИЛАМ	
82	СВОЕВРЕМЕННЫЙ ВЫХОД НА МЯЧ И ИЗГОТОВКА ПРИ ПЕРЕДАЧЕ. РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И ПРЫГУЧЕСТИ	1
83	. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ В СТОЙКЕ ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ, СПИНОЙ И Т.Д. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НИЖНЕГО ПРИЕМА МЯЧА, СВОЕВРЕМЕННОГО ВЫХОДА НА МЯЧ.	1
84	ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ ПО УПРОЩЕННЫМ ПРАВИЛАМ. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ..	1

85	ПОЗИЦИОННОЕ НАПАДЕНИЕ С ИЗМЕНЕНИЕМ ПОЗИЦИЙ. ПРЫЖКИ С ДОСТАВАНИЕМ ПОДВЕШЕННЫХ ПРЕДМЕТОВ РУКОЙ	1
86-87	ТАКТИКА СВОБОДНОГО НАПАДЕНИЯ ПОЗИЦИОННОЕ НАПАДЕНИЕ С ИЗМЕНЕНИЕМ ПОЗИЦИЙ...	2
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18 ЧАСОВ)	
88	ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ.	1
89	ВЫСОКИЙ СТАРТ ДО 10 -15 М. БЕГ С УСКОРЕНИЕМ 30 -40 М. СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЕТ СКОРОСТНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ	1
90	УРОК – ИГРА. СПОРТИВНАЯ ИГРА «РУССКАЯ ЛАПТА».. УДАРЫ ПО МЯЧУ, УСКОРЕНИЯ И ПРОБЕЖКИ, ОСАЛИВАНИЯ И САМООСАЛИВАНИЕ,	1
91	БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ. ПРАВИЛА ЭСТАФЕТНОГО БЕГА (ПРАВИЛО ПЕРЕДАЧИ ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКИ).	1
92	БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СТАРТЫ ИЗ РАЗНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ.. БЕГ 60 М. ТЕСТИРОВАНИЕ	1
93	УРОК – ИГРА. СПОРТИВНАЯ ИГРА «МИНИ - ФУТБОЛ».	1
94-95	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА, ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, МНОГОСКОКИ	2
96	СПОРТИВНАЯ ИГРА «РУССКАЯ ЛАПТА».. УДАРЫ ПО МЯЧУ, УСКОРЕНИЯ И ПРОБЕЖКИ, ОСАЛИВАНИЯ И САМООСАЛИВАНИЕ,	1
97	ОТТАЛКИВАНИЕ РАЗБЕГ В ПРЫЖКЕ В ДЛИНУ СПОСОБОМ « СОГНУВ НОГИ», ПРЫЖОК С 9-13 ШАГОВ РАЗБЕГА. ТЕСТИРОВАНИЕ	1
98	МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА В ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ (1X1) С 5-6 М, СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. РАЗВИВАЕТ СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА. .	1
99	УРОК – ИГРА. СПОРТИВНАЯ ИГРА «РУССКАЯ ЛАПТА».	1

100	МЕТАНИЕ МЯЧА НА ЦЕЛЬ. РАЗВИВАЕТ ВЫНОСЛИВОСТЬ. БЕГ 1000 М.	1
101	.МЕТАНИЕ МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ. МАЛЬЧИКИ – (М) ДЕВОЧКИ –(3)	1
102	УРОК – ИГРА. СПОРТИВНАЯ ИГРА «РУССКАЯ ЛАПТА»..	1