

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»**

**«Рассмотрено и
принято»**

Методическим
объединением
Протокол № 1
от 30.08.2019
Руководитель МО
А.Н. Московский

Антон

«Согласовано»

Зам. директора по УР
Д.С. Шульгина
30.08.2019

Д.С. Шульгин

**Введено приказом № 149/1
о/д**

от 30.08.2019



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура
(базовый уровень)
11 «Г» класс**

Рабочую программу составила: *Баранов Ю.М.*

- планируемые результаты освоения учебного предмета,
- содержание учебного предмета,
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2019-2020 учебный год

Аннотация к рабочей программе среднего общего образования учебного предмета «Физическая культура» (11 класс)

| | |
|---|---|
| Место в учебном плане/недельная нагрузка | Среднее общее образование, учебный план 11 класс, 3 часа в неделю |
| Базовый/профильный/углубленный/курс. Обоснование выбора курса | Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников |
| Документы в основе составления рабочей программы | 1. ФГОС СОО 2. В.И. Лях. Рабочие программы по физической культуре. 10-11 класс. ФГОС Н.Г. — М.: Просвещение, 2018 г. |
| Учебники | Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 10-11 класс»: В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. |
| Другие пособия (если используются) | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения. |
| Электронные ресурсы (если используются) | <ul style="list-style-type: none">• http://www.proschkolu.ru• http://www.uchportal.ru• http://interneturok.ru |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

Личностные результаты:

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

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысливания истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

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

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

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

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное,уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

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

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительнокорригирующей 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 физкультурноспортивного 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

Базовый уровень

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, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического 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 мяча; передвижение на лыжах; 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.

Контроль двигательной подготовленности и уровня развития физических качеств.

| Контрольные упражнения | | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|----------------------------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------|--------------|--|
| Учащиеся | | юноши | | | девушки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” | |
| Челночный бег 3*10 м, сек | 7.2 | 7.7 | 8.1 | 8.4 | 8.9 | 9.5 | |
| Бег 30 м, секунд | 4.8 и меньше | 5.2-5.5 | 5.6 и больше | 4.9 и меньше | 5.4-5.8 | 5.9 и больше | |
| Бег 1000м. сек. | 209 | 242 | 257 | 262 | 311 | 329 | |
| Бег 100 м, секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 | |
| Бег 3000 м. (ю); 2000 м. (д) мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 | 10,20 | 11,15 | 12,10 | |
| Прыжки в длину с места | 240 | 220 | 190 | 210 | 185 | 170 | |
| Подтягивание на перекладине | 11 | 9 | 7 | 16 | 12 | 7 | |
| | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 | |

| | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | | | | | | |
| Наклоны вперед из положения сидя | 26 | 16 | 5 | 26 | 16 | 10 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 55 | 49 | 45 | 52 | 45 | 37 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
11 класс (102 ч.)

| № п/п | Тема урока | Количе ство часов |
|-----------------------------|---|-------------------------|
| Легкая атлетика-18ч. | | |
| 1 | Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт. | 1 |
| 2 | Развитие быстроты. Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м. | 1 |
| 3 | Развитие быстроты. Низкий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива - 100м. | 1 |
| 4 | Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м). | 1 |
| 5 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д). | 1 |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места. | 1 |
| 7 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту. | 1 |
| 8 | Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в высоту. | 1 |
| 9 | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из разных положений в цель. | 1 |
| 10 | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из разных положений на дальность. | 1 |
| 11 | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 12 | Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 13 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 |
| 14 | Высокий старт. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега. | 1 |
| 15 | Переменный бег. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 16 | Развитие выносливости. Сдача норматива в беге на 1000 м. | 1 |
| 17 | Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. | 1 |
| 18 | Развитие выносливости Сдача норматива в беге на 1500 м (д); 2000 м (ю). | 1 |

Баскетбол-7ч.

| | | |
|----|---|---|
| 19 | Баскетбол. Перемещения. Остановки. Ведение и передача б/б мяча. Правила игры в баскетбол. | 1 |
| 20 | Ведение с сопротивлением. Передача б/б мяча в движении. Судейство. Учебная игра. | 1 |
| 21 | Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. | 1 |
| 22 | Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. | 1 |
| 23 | Нападение против зонной защиты. Учебная игра. | 1 |
| 24 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 25 | Тестовая работа. | 1 |

Гимнастика-15ч.

| | | |
|----|---|---|
| 26 | Гимнастика. Техника безопасности на уроки гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения. | 1 |
| 27 | Комплекс №2. Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полуспагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (ю). | 1 |
| 28 | Комплекс №2. Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полуспагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (ю). | 1 |
| 29 | Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полуспагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, длинный кувырок вперед (ю). | 1 |
| 30 | Акробатика - равновесие, шпагат, поворот прыжком на 360 градусов. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 31 | Акробатика - сдача - связки из 7 и более акробатических элементов. | 1 |
| 32 | Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); ноги вместе (д) | 1 |
| 33 | Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д). | 1 |
| 34 | Общефизическая подготовка. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 1 |
| 35 | Общефизическая подготовка. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки. | 1 |
| 36 | Общефизическая подготовка. Сдача теста-поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин). | 1 |
| 37 | Общефизическая подготовка Упражнения у гимнастической стенки. Перетягивание каната. | 1 |
| 38 | Общефизическая подготовка. Сдача теста – наклон вперед из положения сидя (см.) | 1 |
| 39 | Общефизическая подготовка Упражнения со скакалкой. Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин). | 1 |
| 40 | Общефизическая подготовка. Полоса препятствий из гимнастических снарядов. | 1 |

Волейбол-10ч.

| | | |
|----|--|---|
| 41 | Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол. | 1 |
| 42 | Стойки и передвижения игроков. Элементы волейбола. Правила игры в волейбол. Судейство. | 1 |
| 43 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| 44 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| 45 | Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра. | 1 |
| 46 | Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра. | 1 |
| 47 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок Учебная игра. | 1 |
| 48 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок. Учебная игра. | 1 |

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| 49 | Двусторонняя игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 50 | Игры на основе волейбола. «Пионербол», «Вышибалы», «Картошка». | 1 |
| Лыжная подготовка-21ч. | | |
| 51 | Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении. | 1 |
| 52 | Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. | 1 |
| 53 | Строевая подготовка на лыжах. Одновременный одношажный ход | 1 |
| 54 | Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот. | 1 |
| 55 | Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот. | 1 |
| 56 | Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м | 1 |
| 57 | Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м. | 1 |
| 58 | Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Попеременно двухшажный ход 1500м. | 1 |
| 59 | Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Попеременно двухшажный ход 2000м. | 1 |
| 60 | Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно одношажный ход 1000м. | 1 |
| 61 | Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно двухшажный ход 1500м. | 1 |
| 62 | Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Одновременно двухшажный ход 1500м. | 1 |
| 63 | Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Одновременно двухшажный ход 1500м. | 1 |
| 64 | Поворот переступанием. Полуконьковый ход. | 1 |
| 65 | Одновременно двухшажный коньковый ход 1000м. | 1 |
| 66 | Одновременно одношажный коньковый ход 1000м. | 1 |
| 67 | Попеременно двухшажный коньковый ход 1000м. | 1 |
| 68 | Попеременно одношажный коньковый ход 1000м. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 69 | Прохождение дистанции до 3км (д), 5 км (ю). | 1 |
| 70 | Прохождение дистанции до 3км (д), 5 км (ю)- сдача теста. | 1 |
| 71 | Подвижные игры лыжной подготовки «Эстафета», «Салки», «К своим флагкам», «Тир». | 1 |

Спортивные игры-19ч.

| | | |
|----|---|---|
| 72 | Спортивные игры. Техника безопасности на уроке ФК (при занятии спортивными и подвижными играми и при занятии лёгкой атлетикой). Баскетбол. Передача б/б мяча в движении, во встречных колоннах. Эстафеты с б/б мячом. | 1 |
| 73 | Зонная защита. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 74 | Личная защита. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 75 | Нападение против личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 76 | Нападение против личной защиты. Учебная игра. | 1 |
| 77 | Нападение против зонной защиты. Учебная игра. | 1 |
| 78 | Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. | 1 |
| 79 | Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового. Учебная игра. | 1 |
| 80 | Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового. Учебная игра. | 1 |
| 81 | Двухсторонняя игра по правилам. Судейство. | 1 |
| 82 | Волейбол. Стойки и перемещения игроков. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 83 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| 84 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| 85 | Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра. | 1 |
| 86 | Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра. | 1 |
| 87 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок Учебная игра. | 1 |
| 88 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок. Учебная игра. | 1 |
| 89 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. | 1 |

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| | Учебная игра. | |
| 90 | Двусторонняя игра по упрощённым правилам. | 1 |
| Легкая атлетика-12ч. | | |
| 91 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. | 1 |
| 92 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 93 | Развитие быстроты. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м). | 1 |
| 94 | Развитие быстроты. Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м. | 1 |
| 95 | Развитие быстроты. Бег по дистанции. Сдача норматива - 100м. | 1 |
| 96 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 97 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега. | 1 |
| 98 | Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в высоту с разбега. | 1 |
| 99 | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из разных положений в цель. | 1 |
| 100 | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 101 | Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 102 | «Линейные эстафеты». Техника безопасности при купании в открытом водоёме. | 1 |