


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3 ст. Зеленчукской  
им. В.В. Бресславцева»

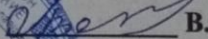
Одобрено:

директора по УР  
 И.Е. Жежеря  
30 » 08 2022г.

Утверждено:

директор МБОУ «СОШ № 3  
ст. Зеленчукской  
им. В.В. Бресславцева



 В.И. Петрушкова

» 08 2022г

Рабочая программа  
физической культуры по ФГОС  
11 класс

Стандарты второго поколения

составлена на основе примерной программы среднего общего образования  
в соответствии с требованиями федерального компонента  
государственного стандарта общего образования 2011 года и  
«Федеральной комплексной программы физического воспитания  
под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук  
А.А. Зданевича 2016 г.

Рабочую программу разработала  
учитель физической культуры  
высшей категории  
МБОУ «СОШ № 3 ст. Зеленчукской  
им. В.В. Бресславцева  
Шаркова Галина Ивановна

2022-2023 учебный год

# **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 11 классов**

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы (стандарты второго поколения) по физической культуре 5-11 классов. – М.: Просвещение, 2020 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2020 г.

1.1. Перспективный учебный план среднего общего образования является нормативным документом, определяющим максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, состав учебных предметов, распределяющим учебное время (аудиторную нагрузку), отводимое на освоение содержания образования, по классам/годам, учебным предметам по классам и параллелям.

1.2. Нормативно-правовую основу разработки учебного плана составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждено приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413.
- Приказ Минобрнауки России №1578 от 31 декабря 2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413».
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189.
- О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.11.2015 №81.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 11 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

### **1. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

#### **Личностные результаты:**

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- 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;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

<b>Модули</b>	<b>Какие умения нужно сформировать</b>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;</li><li>– выполнять физическую страховку и самостраховку;</li><li>– выполнять строевые действия в шеренге и колонне;</li><li>– выполнять акробатические упражнения и комбинации;</li><li>– выполнять гимнастические упражнения и комбинации;</li><li>– выполнять упражнения в равновесии;</li><li>– выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания;</li><li>– выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.</li></ul>
<b>Легкая атлетика</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</li><li>– выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;</li><li>– выполнять прыжки в длину и высоту;</li><li>– выполнять метания малого мяча на дальность;</li><li>– преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.</li></ul>
<b>Спортивные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;</li><li>– выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li><li>– выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li><li>– осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.</li></ul>

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

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

– владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **2. Содержание учебного предмета**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

**Легкая атлетика.** Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Задачи** физического воспитания учащихся 11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 11 класса (сетка часов при двухразовых занятиях в неделю)**

<b>Виды программного материала</b>	<b>1-е полугодие</b>	<b>2-е полугодие</b>	<b>Всего часов (уроков)</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>Гимнастика</b>		<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Спортивные игры (Баскетбол ) (Волейбол )</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>22</b>
	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>22</b>
<b>Всего часов (уроков)</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>68</b>

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2020. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2020 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. , А.А.Зданевич Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2020 (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2020г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. «Методика обучения основным видам движений на уроках физкультуры в школе» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.
6. Настольная книга «Готовимся к олимпиадам» Москва «Глобус» 2020

## Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Разделы, темы	Дата	
		план	факт
<b>Лёгкая атлетика 5 ч.</b>			
1	<b>Лёгкая атлетика.</b> Правила ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег		
2	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением. Бег 60 м		
3	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места		
4	Бег на результат 100 метров. Прыжок в длину с разбега		
5	К.У. Бег 2000м.		
<b>Кроссовая подготовка 5 ч.</b>			
6	Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.		
7	Длительный бег до 20-25 минут.		
8	Кроссовый бег до 20 минут		
9	Беговые упражнения. Бег по пересечённой местности		
10	Контрольный урок. Кросс по пересеченной местности 3000		
<b>Волейбол 6</b>			
11	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения.		
12	Нижняя подача.		
13	Игра в волейбол.		
14	Чередование приёмов мяча, передач, Игра в волейбол.		
15	Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.		
16	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.		
<b>Баскетбол 16 ч.</b>			
17	<b>Баскетбол.</b> Правила ТБ. Приёмы, передачи, ведение, броски мяча		
18	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.		
19	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча.		
20	Передача мяча различными способами в движении в парах и тройках.		
21	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.		
22	Ловля и передача мяча. Действия против игрока с мячом и без мяча.		
23	Нападение быстрым прорывом		
24	Учебно-тренировочная игра		
25	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.		
26	Техника перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол.		



27	Игра по упрощенным правилам в баскетбол.		
28	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Игра в баскетбол.		
29	Техника перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол.		
30	Комбинации из основных элементов баскетбола. Игра в б/б.		
31	Комбинации из основных элементов баскетбола. Игра в б/б.		
32	Комбинации из основных элементов баскетбола. Игра в б/б.		
<b>Волейбол 16 ч.</b>			
33	<b>Волейбол.</b> Правила ТБ. Нижняя прямая подача		
34	Нижняя прямая подача		
35	Передача мяча сверху двумя руками через сетку		
36	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.		
37	Нижняя прямая подача. Нападающий удар.		
38	Учебная игра		
39	Т.Б. Волейбол. Комбинация из освоенных элементов.		
40	Нападающий удар, блок. Учебная игра.		
41	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите		
42	Прием мяча снизу.		
43	Прием мяча снизу.		
44	Учебная игра в волейбол		
45	Прием мяча отраженного сеткой		
46	Прямой нападающий удар при встречных передачах.		
47	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.		
48	К.У. Учебная игра в волейбол		
<b>Гимнастика 4 ч.</b>			
49	<b>Гимнастика.</b> Правила ТБ. Длинный кувырок вперед через препятствие. Сед углом.		
50	Кувырок назад через стойку на руках. Сед углом. Стойка на лопатках.		
51	Переворот боком. Стойка на лопатках.		
52	К.У. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов		
<b>Кроссовая подготовка 1 ч.</b>			
53	Челночный бег. Подтягивание на перекладине (м), сгибание-выпрямление рук в упоре лежа (д).		
<b>Лёгкая атлетика 1 ч.</b>			
54	Длинный спринт 100, 200, 300м. Бег на результат 100 метров		
<b>Баскетбол 6 ч.</b>			
55	<b>Баскетбол.</b> Правила ТБ. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.		
56	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.		
57	Ведение мяча. Передача мяча.		
58	Передача мяча различными способами в движении в парах и тройках.		
59	Передачи мяча различными способами в движении в парах и		

	тройках		
<b>60</b>	Учебная игра в баскетбол		
<b>Кроссовая подготовка 4 ч.</b>			
<b>61</b>	Т.Б. Равномерный бег до 10 мин.		
<b>62</b>	Равномерный бег до 12 мин.		
<b>63</b>	Кроссовый бег до 15 минут		
<b>64</b>	К.У. Подтягивание на перекладине (м), сгибание-выпрямление рук в упоре лежа (д), челночный бег		
<b>Лёгкая атлетика 4 ч.</b>			
<b>65</b>	Правила ТБ. Длинный спринт 400,300,200м.		
<b>66</b>	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега		
<b>67</b>	Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность		
<b>68</b>	К.У. Бег на результат 1500м и 800м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность		