

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Суземская средняя общеобразовательная школа №1  
имени Героя Советского Союза генерал – майора И.Г.Кобякова»

Выписка  
из основной образовательной программы  
среднего общего образования

Рассмотрено  
Методическое объединение  
учителей физической культуры  
Протокол №1 от 31.08.2023

Согласовано  
Зам.директора по ВР  
Жукова А.Л.  
31.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
(СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

Выписка верна  
31.08.2023  
Директор



И.В.Шупикова

Составители: учителя физической культуры

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013 г.).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. Просвещение, 2010./

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)- достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Учебный материал по лыжной подготовке осваивается учащимися с учетом климатогеографических условий региона.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и

развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 210 часов на два года обучения (по 3 ч в неделю).

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

**Общей целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА**

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

### Социокультурные основы.

*11 класс.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### Психолого-педагогические основы.

*11 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### Медико-биологические основы.

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### Приемы саморегуляции.

*11 класс.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

## **Спортивные игры.**

### Баскетбол.

*11 класс.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений остановок, поворотов, стоек. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### Волейбол.

*11 класс.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

## **Гимнастика с элементами акробатики.**

*11 класс.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой..

## **Легкая атлетика.**

*11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Бег в равномерном и переменном темпе. Длительный бег.*

Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки, многоскоки. Прыжки на точность приземления, через препятствия. Метание мяча: Метание гранаты 500- 700 г на дальность. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- 1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;
- 2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;
- 3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- 4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);
- 6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;
- 7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;
- 8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

- 9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;
- 12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;
- 14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности;
- 4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);
- 5) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- 6) умение понимать значение национальных видов спорта в сохранении и развитии духовной культуры.

**Предметные результаты** на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура». В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

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

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который соответствует стандарту.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:***  
**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- • особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;



- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	14 раз  170 см
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	215 см	
	Прыжок в длину с места, см		
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

**Двигательные умения, навыки и способности:**

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со

скалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

*В спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

*Физическая подготовленность:* соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

### Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводный. Техника безопасности во время занятий ф/к.	1
2.	Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.	1
3.	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование.	1
4.	Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег	1
5.	Бег 100 м на результат.	1
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание).	1
7.	Челночный бег.	1
8.	Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание гранаты.	1
9.	Прыжок в длину на результат.	1
10.	Метание гранаты с места и с разбега на дальность.	1
11.	Метание гранаты на результат.	1
12.	Бег 1000 м на результат.	1
13.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра	1
14.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	1
15.	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1
16.	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1). Уч. игра.	1
17.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1
18.	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра.	1
19.	Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра.	1
20.	Учебная игра в баскетбол 5x5	1
21.	Учебная игра в баскетбол 5x5	1
22.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.	1
23.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
24.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1

25.	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.	1
26.	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1
27.	Висы. Строевые упражнения.	1
28.	Упражнения на силовую подготовку	1
29.	Подтягивания в висе на результат	1
30.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1
31.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1
32.	Выполнение опорного прыжка.	1
33.	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад(д.).	1
34.	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	1
35.	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Стойка на руках. Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.)	1
36.	Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.	1
37.	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	1
38.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Уч. игра.	1
39.	Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра.	1
40.	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Уч. игра.	1
41.	Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра.	1
42.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
43.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
44.	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1
45.	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	1
46.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
47.	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1
48.	Двусторонняя игра.	1
49.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
50.	Попеременный двухшажный ход.	1
51.	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы.	1
52.	Повороты переступанием в движении. Коньковый ход.	1
53.	Попеременные ходы. Торможение и поворот упором.	1
54.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Торможение и поворот упором.	1
55.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
56.	Преодоление подъемов и препятствий.	1
57.	Прохождение дистанции до 3 км.	1
58.	Коньковый ход	1
59.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
60.	Преодоление подъемов и препятствий.	1
61.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
62.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
63.	Коньковый ход.	1
64.	Элементы тактики лыжных ходов	1
65.	Прохождение дистанции до 5км.	1
66.	Прохождение дистанции 2 км на время.	1
	Резервные уроки при t ниже 16 *: 1. Общая физическая подготовка. 2. ОФП. Метание набивного мяча на дальность. 3. Развитие быстроты. 4. Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества. 5. Развитие выносливости.	

	6. Бег 6 мин.	
67.	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	1
68.	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Уч. игра.	1
69.	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	1
70.	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1
71.	Сочетание приемов: ведение, передач, бросков. Учебная игра.	1
72.	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
73.	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
74.	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1
75.	Двусторонняя игра.	1
76.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
77.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра	1
78.	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра.	1
79.	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	1
80.	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.	1
81.	Индивидуальные и групповые блокирования, страховка блокирующих.	1
82.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	1
83.	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
84.	Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.	1
85.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра.	1
86.	Нападение через центрального. Учебная игра.	1
87.	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	1
88.	Двусторонняя игра.	1
89.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
90.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
91.	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.	1
92.	Позиционное нападение со сменой мест	1
93.	Двусторонняя игра.	1
94.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкив-е).	1
95.	Прыжок в высоту (переход через планки).	1
96.	Прыжок в высоту с разбега на результат.	1
97.	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.	1
98.	Метание гранаты на дальность на результат. Челночный бег 4х10м	1
99.	Бег 30 м с низкого старта. Бег по дистанции до 70 м.	1
100.	Бег 100 м на результат.	1
101.	Бег 3 км (ю), 2 км (д)	1
102.	Итоговое занятие.	1