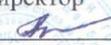


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа № 69 имени А.А. Туполева»

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30. 08. 2023 г.

Утверждаю
Директор
 Г. М. Аряпова
Приказ №93-д от 01.09.2023г.


Рабочая программа по физической культуре
для 11 класса
на 2023 – 2024 учебный год

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей естественно –
математического цикла
Руководитель ШМО
 Шамшетдинова М.В.
Протокол № 1
« 28 »августа 2023 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
 А.А. Яшмурзина
« 28 » 08. 2023г.

«Средняя
Рабочие п
общеобра:
соответс
общего образования (2010г) и является приложением к Основной образовательной программе

основного среднего образования МБОУ «Средняя школа №69 имени А. А. Туполева» г.Ульяновска

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич – М.: Просвещение,2013г.» По программе предмет «Физическая культура» изучается в 11 классе средней школы в объеме 99 часов,3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимн);
- формирование гражданской позиции 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 так же различных форм общественного сознания, осознания своего места в поликультурном мире;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и в других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведения 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 реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, непринятие вредных привычек: курение, употребление алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты включают в себя освоенными учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владения навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

- 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 разрешить конфликты;
- владения 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 эстетических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владения языками средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения физической культуры.

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе к подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладения современными методами укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранение высокой работоспособности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и и сохранение работоспособности. Наконец, одно из самых серьезных требований – научение владения технико-тактических приемов (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь:

- 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 физических достижений;
- роль и значение занятий физической культуры в укреплении здоровья человека , профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными знаниями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями , особенностями планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведение 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 урочной 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 проведение 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.

Осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащими младших классов;
- судейство соревнования по одному из видов спорта.

В результате изучения учебного предмета выпускник научится:

- использовать правильные основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их процессы в совместных занятиях физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной деятельности;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовке мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учетом необходимых физических и других качеств, которое имеют большое значение для достижения успеха в данной

профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психических нагрузок;

- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.)

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре.

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

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

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры. Спорта, туризма, охраны здоровья.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных видов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

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 (силы. 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 спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

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 течении 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 (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных 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, банные процедуры.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастика и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенной в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительно бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамики, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких. Частоты дыхания, физической работоспособности; метод оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности.).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физическая деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии(юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальные групповые и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинации из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и в длину с разбега, метание в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	К-во час	Плановые сроки прохождения	Скоррект. сроки прохождения	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика	13			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ГТО – путь к успеху. Низкий старт	1			
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Прыжки в длину	1			
3	Эстафетный бег. Прыжки в длину	1			
4	Бег 30 м. Прыжки в длину. Эстафетный бег	1			
5	Бег 100 м. Прыжки в длину	1			
6	Прыжки в длину Метание гранаты	1			
7	Челночный бег 3*10 м. Метание гранаты	1			
8	Бег 800м (юн), 600м (д) Метание гранаты	1			
9	Бег до 8мин. Метание гранаты на результат	1			
10	Бег до 10 мин. Игра	1			
11	Бег 1000 м. на результат	1			
12	Кроссовый бег. Игра	1			
13	Бег 3000м (юн), 2000м(д)	1			
	Раздел 2. Спортивные игры	14			
14	Техника безопасности на уроках спортигр. Перемещения, передача мяча	1			
15	Передача, ловля мяча в движении.	1			
16	Различные передачи мяча в движении Ведение	1			
17	Ведение мяча. Броски по кольцу с разных точек	1			
18	Ведение мяча. Броски по кольцу с разных точек	1			
19	. Броски по кольцу Ловля мяча после отскока от щита	1			
20	Тактические действия в нападении Игра	1			

21	Тактические действия в нападении Игра	1			
22	Тактические действия в защите. Игра	1			
23	Тактические действия в защите. Игра	1			
24	Учебно-тренировочная игра	1			
25	Учебно-тренировочная игра	1			
26	Учебно-тренировочная игра	1			
27	Учебно-тренировочная игра	1			
	Раздел 3. Гимнастика	21			
28	Техника безопасности на уроках гимнастики Повторение упражнений изученных ранее	1			
29	Акробатические упражнения. Лазание по канату Упражнения в равновесии	1			
30	Акробатические упражнения. Наклоны на гибкость	1			
31	Акробатические упражнения. Лазание по канату Упражнения в равновесии	1			
32	Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения	1			
33	Лазание по канату. Акробатические упражнения Упражнения в равновесии	1			
34	Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения	1			
35	Висы Упражнения в равновесии. Лазание по канату	1			
36	Лазание по канату. Упражнения в равновесии	1			
37	Лазание по канату. Упражнения в равновесии	1			
38	Висы и упоры. Упражнения на пресс	1			
39	Висы и упоры. Отжимание	1			
40	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок	1			
41	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок	1			
42	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок.	1			

43	Упражнения на перекладине Опорный прыжок.	1			
44	Опорный прыжок. Подтягивание	1			
45	Опорный прыжок	1			
46	Полоса препятствий	1			
47	Полоса препятствий	1			
48	Полоса препятствий	1			
	Раздел 4. Лыжная подготовка	18			
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Попеременный 2-х шажный ход	1			
50	Попеременный 2-х шажный ход Попеременный 4-х шажный ход	1			
51	Попеременный 4-х шажный ход Прохождение дистанции до 2 км	1			
52	Попеременный 4-х шажный ход. Прохождение дистанции до 2 км	1			
53	Попеременные ходы Прохождение дистанции до 2,5 км	1			
54	Попеременный 2-х шажный ход, 4-х шажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км	1			
55	Развитие выносливости. Лыжные ходы	1			
56	Развитие выносливости. Лыжные ходы	1			
57	Одновременные ходы. Прохождение дистанции до 3 км	1			
58	Одновременные ходы. Прохождение дистанции до 3 км	1			
59	Одновременные ходы. Прохождение дистанции до 3 км	1			
60	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.	1			
61	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.	1			
62	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км	1			

63	Спуск, подъем. Коньковый ход	1			
64	Спуск и подъем. Прохождение дистанции до 4 км	1			
65	Лыжные гонки 5 км (юн), 3 км(д)	1			
66	Прохождение дистанции до 4 км	1			
	Раздел 5. Спортивные игры	12			
67	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещения в волейболе Передача мяча.	1			
68	Перемещения Передачи мяча	1			
69	Перемещения. Передачи мяча	1			
70	Передачи мяча Верхняя прямая подача.	1			
71	Передачи. Подачи. Прием с подачи	1			
72	Прием с подачи. Нападающий удар. Учебная игра.	1			
73	Прием с подачи. Нападающий удар Учебная игра	1			
74	Подачи Прием с подачи Блокировка нападающего удара	1			
75	Подачи. Прием с подачи Блокировка нападающего удара	1			
76	Учебно-тренировочная игра	1			
77	Учебно-тренировочная игра	1			
78	Учебно-тренировочная игра	1			
	Раздел 6. Легкая атлетика-16ч., игры-5ч	21			
79	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту	1			
80	Прыжки в высоту Челночный бег	1			
81	Челночный бег. Прыжки в высоту	1			
82	Бег. Прыжки в высоту	1			
83	Прыжки в высоту Эстафеты	1			
84	Прыжки в высоту	1			
85	Передача мяча в движении Бросок по кольцу	1			

86	Передача мяча в движении Штрафной бросок	1			
87	Броски по кольцу с разных точек Учебная игра	1			
88	Учебная игра	1			
89	Низкий старт Бег 30 м.	1			
90	Низкий старт Прыжки в длину	1			
91	Бег 100 м Прыжки в длину с разбега	1			
92	Метание гранаты. Прыжки в длину	1			
93	Метание гранаты Прыжки в длину	1			
94	Бег до 6мин Метание гранаты	1			
95	Бег до 8 мин Метание гранаты	1			
96	Метание гранаты Игра	1			
97	Бег 800м (юн), 600м(д)	1			
98	Бег 1000м	1			
99	Спортивные игры	1			

