

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 107»  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. БАРНАУЛА

УТВЕРЖДЕНО  
Директора  
МБОУ «СОШ № 107»  
/Малько Г.Н.  
№ 02 - 03/105 ОД  
от « 21 » 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
11 класс  
Базовый уровень

Среднее общее образование  
Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Учитель-составитель:  
Альт Александр Владимирович

Барнаул, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 11 классов составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.5 ч.3 ст.47; п.1 ч.1 ст.4.;

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (далее – ФГОС), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1578;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29. 12. 2010 № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2,4,2,2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28. 08. 2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28. 12. 2018 N 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Письмо Министерства образования Российской Федерации от 24.11.2022 № 1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20);

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ № 107»;

- Программа воспитания МБОУ «СОШ № 107».

- Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов, учебных модулей, курсов внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 107».

Рабочая программа разработана на основе:

- предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на один учебный год.

Рабочая программа предусматривает обучение в объеме 3 часа в неделю, всего 102 часа в год.

Даты проведения уроков могут быть изменены при возникновении непредвиденных обстоятельств: болезнь учителя, карантин, праздничные дни и т.п.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Рабочая программа для 11 класса направлена на достижение старшекласников личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

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 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;

навыки 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 реализация ценности 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 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.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся 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.

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 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 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 нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично 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.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные 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, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний; овладение способами контроля 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; овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 11 класса средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### ***Объяснять:***

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

### ***Характеризовать:***

1. индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
2. особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования

индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

3. особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

4. особенности обучения двигательным действиям, развития физических качеств на занятиях физической культурой;

5. особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

6. особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

***Соблюдать правила:***

1. личной гигиены и закаливания организма;

2. организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

3. культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

4. профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

5. экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

***Проводить:***

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

2. контроль над индивидуальным физическим развитием физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой;

3. приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

4. приёмы массажа и самомассажа;

5. занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

6. судейство соревнований по одному из видов спорта.

***Составлять:***

1. индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

2. планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

***Определять:***

1. уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

2. эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

3. дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

***Демонстрировать:***

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, сек	5,2	5,6

	Бег 100м, сек	15,2	18,8
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,  кол-во раз	8	3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	200	175
Гибкость	Наклон вперёд сидя на полу, см	-5	+3
Выносливость	Кроссовый бег 2000м, мин.сек  Кроссовый бег 3000м, мин.сек	17,00	12,40
Координация	Челночный бег 5х20 м, сек	26,0	26,6

***Двигательные умения, навыки и способности:***

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды с места и полного разбега с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать такие же снаряды в горизонтальную и вертикальную цель.

**В гимнастических и акробатических упражнениях выполнять:** *на перекладине* (ю): подтягивание в висе хватом сверху, переворот в упор из виса, размахивание и соскок назад, соединяя в комбинацию из 3-4 элементов; *в равновесии на бревне* (д): полушпагат, прыжки толчком двумя со сменой ног, соскок прогнувшись ноги врозь, соединяя в комбинацию из 3-4 элементов; *опорный прыжок:* выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (ю), через коня углом (д); *акробатика:* сед углом, перекатом стойка на лопатках, из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат (д); длинный кувырок через препятствие высотой 90 см, стойку на голове и руках силой, кувырок назад через стойку на кистях (ю), соединяя в комбинацию из 4-5 элементов.

**В спортивных играх выполнять:** *баскетбол:* ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, ловлю мяча, после отскока от щита с добиванием, применять тактические действия в защите, прессинг и постановку заслона; *волейбол:* выполнять передачи мяча с приёма из зон 1, 5, 6 в зону 3; нападающий удар, блокирование и страховку; демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр (баскетбола или волейбола).

**В лыжной подготовке:** выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, спуски с поворотами и торможениями, обгон на дистанции и финиширование; проходить дистанцию до 4 км (д) и до 8 км (ю).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (таб. 2), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся к концу

учебного года должна быть отмечена положительная динамика личных результатов в контрольных упражнениях.

**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 четырёхборью; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

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

Таблица 2

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, сек	16	5,2 и ниже	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
			17	5,1					
2	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	4 и ниже	7-8	11 и выше
			17	5 и ниже	9-10	12 и выше	5 и ниже	7-8	12 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-мин бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Координация	Челночны	16	8,2 и	8,0-7,7	7,3 и	9,7 и	9,3-8,7	8,4 и



	нны	й бег 3x10м, сек	17	ниже 8,1	7,9-7,5	выше 7,2	ниже 9,6	9,3-8,7	выше 8,4
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя на полу, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу в 10 классе изучается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития физических качеств при двухчасовой нагрузке в неделю.

- **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:**

- *Социо-культурные 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 жизни, труду и защите Отечества.

- *Психолого-педагогические основы.*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения соревнований по видам спорта.

- *Медико-биологические основы.*

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий физическими упражнениями. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

- **Закрепление и совершенствование навыков закаливания:**
- **Закрепление и совершенствование приёмов самоконтроля:**
- **Закрепление и совершенствование приёмов саморегуляции:**

	Теоретические сведения	
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
	Практические действия	
1	Легкоатлетические упражнения	28

2	Гимнастика	21
3	Лыжная подготовка	18
4	Спортивные игры	26
5	Элементы единоборств	9
	Всего часов	102

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	количество часов	Наименование разделов и тем	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<b>12</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1	1	Инструктаж по ТБ. Бег 30 м.	
2	1	Низкий старт до 40м Стартовый разгон	
3	1	Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
4	1	Эстафетный бег 4x100м	
5	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов.	
6	1	Прыжок в длину способ с 13-15 шагов разбега.	
7	1	Прыжок в длину на результат	
8	1	Совершенствование метания гранаты с места на дальность.	
9	1	Метание гранаты на дальность	
10	1	Совершенствование метания гранаты на дальность с разбега.	
11	1	Метание гранаты на результат	
12	1	Бег на 3000 м (Ю), бег на 2000 м (Д)	
	<b>15</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	1	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	
14	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	
15	1	Совершенствование	

		ведения мяча с изменением скорости и направления	
16	1	Совершенствование броска двумя руками от головы со средней дистанции	
17	1	Индивидуальные действия нападения. Учебная игра баскетбол.	
18	1	Передача мяча различными способами в движении, в парах и тройках.	
19	1	Бросок мяча двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.	
20	1	Групповые действия в нападении Учебная игра баскетбол	
21	1	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра баскетбол.	
22	1	Бросок мяча двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.	
23	1	Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол	
24	1	Ведение мяча с изменением скорости и направления с сопротивлением	
25	1	Позиционное нападение со сменой мест	
26	1	Зонная защита. Учебная игра баскетбол.	
27	1	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	
	<b>21</b>	<b>Гимнастика</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	
29	1	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	
30	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2.	
31	1	Вис прогнувшись, переход в упор.	
32	1	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.	
33	1	Подтягивание на перекладине	
34	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см	

35	1	Сед углом, стоя на коленях, наклон назад	
36	1	Разучивание прыжка через коня ноги врозь.	
37	1	Разучивание прыжка углом с разбега (конь - в ширину)	
38	1	Совершенствование прыжка через коня ноги врозь.	
39	1	Совершенствование прыжка углом с разбега (конь - в ширину)	
40	1	Стойка на руках с помощью.	
41	1	Сед углом, стоя на коленях, наклон назад	
42	1	Кувырок назад через стойку на руках с помощью.	
43	1	Комбинация из разученных элементов.	
44	1	Совершенствование стойки на руках с помощью.	
45	1	Подтягивание на перекладине.	
46	1	Прыжки со скакалкой.	
47	1	Метание набивного мяча	
48	1	Комбинация из ранее освоенных элементов.	
	<b>18</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	1	ТБ при занятиях лыжным спортом	
50	1	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	
51	1	Эстафета на лыжах с этапами до 1 км	
52	1	Особенности физической подготовки лыжника. Эстафеты.	
53	1	Прохождение дистанции до 8км (Ю), до 5 км (Д)	
54	1	Совершенствование. Одновременный бесшажный ход.	
55	1	Совершенствование. Одновременный одношажный ход.	
56	1	Совершенствование. Одновременный двухшажный ход.	
57	1	Эстафета на лыжах до 1 км	
58	1	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	
59	1	Передвижение на лыжах до 8 км(Ю),до до5 км (Д)	

60	1	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	
61	1	Спуски с торможением.Эстафеты.	
62	1	Одновременный одношажный коньковый ход	
63	1	Одновременный двухшажный коньковый ход.	
64	1	Совершенствование конькового хода.	
65	1	Эстафета на лыжах до 1 км	
66	1	Прохождение дистанции 5 км	
	<b>9</b>	<b>Элементы единоборств</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	1	Приемы самостраховки	
68	1	Приемы борьбы лежа и стоя	
69	1	Подвижная игра «сила и ловкость»	
70	1	Подвижная игра «борьба всадников»	
71	1	Силовые упражнения и единаборства в парах	
72	1	Самостоятельная разминка перед поединком	
73	1	Гигиена борца	
74	1	Умение судить учебную схватку одного из видов единаборств	
75	1	Самоконтроль при занятиях единаборствами	
	<b>4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
76	1	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега.	
77	1	Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега.	
78	1	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 12-14 м.	
79	1	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 12-14 м.	
	<b>11</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
80	1	Инструктаж поТБ. Стойка и передвижение игрока.	
81	1	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках.	
82	1	Приём мяча двумя руками снизу.	

83	1	Верхняя прямая подача	
84	1	Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах	
85	1	Верхняя прямая подача на точность.	
86	1	Позиционное нападение со сменой мест.	
87	1	Прямой нападающий удар через сетку.	
88	1	Одиночный и групповой блок.	
89	1	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.	
90	1	Позиционное нападение с третьей зоны.	
	<b>12</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
91	1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 40 м.	
92	1	Доврачебная помощь при травмах. Стартовый разгон.	
93	1	Эстафетный бег	
94	1	Низкий старт. Бег на результат на 100 м	
95	1	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов разбега Эстафеты.	
96	1	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов разбега Эстафеты.	
97	1	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов разбега на результат. Эстафеты	
98	1	Совершенствование метания гранаты с 4- 5бросковых шагов.	
99	1	Совершенствование метания гранаты с 4- 5 бросковых шагов.	
100	1	Метание гранаты на результат. Эстафеты по кругу.	
101	1	Бег 30 м. Эстафеты с бегом.	
102	1	Челночный бег 3 x10 м,с. Прыжок в длину с места.	