

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

**РАССМОТРЕНО**

на ШМО учителей МАОУ  
Сорокинской СОШ №3  
протокол № 1 от 31.08. 2022г

**СОГЛАСОВАНО**

с заместителем директора по  
УВР МАОУ Сорокинской  
СОШ №3 31.08.2022г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором МАОУ Сорокинской  
СОШ №3



Сальникова В.В.  
Приказ №196/1-ОД от 31.08.2022г.

**Рабочая программа по учебному предмету**  
**Физическая культура**  
**\_\_\_ 11 \_\_\_ класс**

Программу составил:  
учитель физической культуры  
Киреев Никита Бориславович

С. Большое Сорокино

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897;
2. федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. №1086 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
3. приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» в редакции от 07.06.2017;
4. подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). (Абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 23 июня 2015 года N 609);
5. специальная подготовка (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164): футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164); баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164); волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164).
6. основной образовательной программой основного общего образования МАОУ Сорокинской СОШ №3, утвержденной приказом по школе от 31.08.2022г. №196/1-ОД;
7. Учебный план МАОУ СОШ №3 на 2022-2023 учебный год
8. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

## Планируемые предметные результаты освоения физической культуры 11 класса

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение определённых 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 занятий специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни;
- приобретение компетентности в физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Требования к уровню подготовки выпускников

### **Знать и понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, о возникновении и развитии ГТО, БГТО, ВФСК ГТО, об основах подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО через духовно- нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность в контексте почетного гражданского достижения, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка и требования безопасности;

- понимать связь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по учебному предмету – физическая культура.

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - применять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.- готовиться к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом ГТО;
  - совершенствовать технику упражнений в акробатических и гимнастических комбинациях, в беге на короткие, средние и длинные дистанции, в прыжках в длину и высоту с разбега, передвижениях на лыжах;
  - совершенствовать технические приёмы и командно – тактические действия в спортивных играх.
- Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни (ЗОЖ);

**Демонстрировать**

Физические способности	Физические Упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30м	4,8	5,2
	Бег 100м	14,1	17,3
Силовые	Подтягивание на в\перекладине	12	

	Подтягивание на высокой перекладине		17
	Прыжок в длину с места, см	215	175
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.) Кроссовый бег 3 км (мин.)	13,35	9. 50

**Уровень физической подготовленности учащихся 17 лет (11 класс)**

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		юноши			девушки		
Скоростные	Бег 30м	5,0	4.9	4,2	5.9	5,7	4,6
Координа-ционные	Челн. Бег 3x10м	8,0	7.8	7,1	9,5	9,1	8,2
Скоростно-силовые	Длина с\м	185	200	220	165	175	205
Выносливость	6-минутный бег	1150	1400	1550	1000	1100	1350
Гибкость	Наклон вперед	6	10	16	8	13	21
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	5	9	12			
	Подтягивание на низкой перекладине				7	16	19

**Содержание учебного предмета, с указанием структуры и форм организации занятий.**

Данный предмет включен в обязательную часть утвержденного учебного плана на 2022-2023 учебный год МАОУ Сорокинской СОШ №3.

Количество часов, предусмотренных учебным планом - 102 часов в учебном году (3 часа в неделю).

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений, для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений навыков в процессе спортивных игр

**Основной формой занятий по физической культуре является урок**, состоящий из трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. Урок физической культуры включает следующие разделы: теоретические основы знаний и практическое овладение двигательными умениями и навыками. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки).

### **Региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»**

Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации общего образования и является основой для разработки учебных планов по предмету в образовательных учреждениях.

### **Темы РК на уроках физической культуры:**

№ п/п	Номер урока	Тема регионального компонента
1.	2	Легендарные спортсмены Тюменской области
2.	5	Личности в современном олимпийском движении
3.	6	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
4.	15	Успехи Тюменской команды по футболу
5.	16	Победы Сорокинской команды по футболу
6.	65	Гимнаст Тюменской области Шахлин Борис

7.	70	Спортсмены нашего села
8.	44	Спортсменка по биатлону Ольга Мельник
9.	45	Спортсмен по биатлону Евгений Гараничев
10.	46	Спортсменка по биатлону Луиза Носкова
11.	47	Призеры и победители Олимпийских игр, которые начинали свой спортивный путь в нашем регионе.
12.	25	Тюменские команды по волейболу
13.	76	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
14.	93	Легкоатлеты Тюменской области
15.	96	Спортсмены нашего села

### Формы и средства контроля (учебные нормативы для учащихся (11 класса))

Текущий и итоговый. Проводится в виде тестов с дифференцированным оцениванием, в виде соревнований (зачётный урок).

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	4,8	4,7	4,5	5,2	5,0	4,8
Бег 100м	14,1	13,9	13,7	17,3	17,1	16,9
Челночный бег 3x10м	8,0	7,8	7,1	9,5	9,1	8,2
Кросс 1000м	5,10	4,40	4,10	5,30	5,10	4,40
Кросс 2000м	Без учёта времени					
Прыжки в длину с места	200	205	220	160	170	175
Прыжки в длину с разбега	300	305	320	265	270	280
Метание малого мяча на дальность	34	40	47	20	24	30
Вис на согнутых руках	19	32	39	17	25	33
Подтягивание в висе	5	9	12	7	14	19
Сгибание-разгибание рук	22	29	35	12	15	19

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает средний школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладение физической культурой как частью общей культуры человека.

Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладение физическими упражнениями, развитием физических качеств и т.п. для полноты реализации программного содержания помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культуры).

Материал программы состоит из следующих разделов: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Такое планирование позволяет правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных навыков.

**На изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.**

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.). Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года. Знакомство с основными достижениями спортсменов нашего региона. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе). (в редакции приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 г. № 609 ).

**Раздел: «Легкая атлетика» 18 часов.** На совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. На совершенствование техники длительного бега. 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. На совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. На совершенствования техники метания в цель и на дальность. Метание мяча 150 г 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.

**Раздел: «Лыжная подготовка» 16 часов**

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

**Раздел: " Гимнастика с основами акробатики " 10 часов**

На совершенствование строевых упражнений. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад. Вис прогнувшись, вис согнувшись, подтягивание на согнутых руках.. На освоение и совершенствование опорных прыжков. 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, высота 110 см). На освоение и совершенствование акробатических упражнений. 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

**Раздел: «Спортивные игры» 30 часов**

Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). На совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Волейбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча. На совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. На совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку. На совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. На совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

#### **Прикладная физическая подготовка**

##### **Раздел: Кроссовая подготовка 8 часов.**

Кросс по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий, учет бега 3000 метров – мальчики, девочки -2000 метров, уметь пробегать равномерном темпе 20 минут Кроссовый бег: юноши —3 км, девушки — 2 км уметь пробегать равномерном темпе 20 минут

**Программой предусмотрены контрольные работы для 11 класса.**

<b>Название</b>	<b>Дата проведения</b>
1. Теста (олимпиада)	19 сентября 2022
2. Нормативы ГТО	12 октября 2022
3. Тест	23 ноября 2022
4. Нормативы (лыжная подготовка)	21 декабря 2022
5. Тест	18 января 2023
6. Нормативы (Лыжная подготовка)	25 января 2023
7. Контрольная работа (Правила игры волейбол, баскетбол)	15 февраля 2023
8. Нормативы (волейбол, баскетбол)	15 марта 2023
9. Нормативы ГТО	19 апреля 2023
10. Итоговая контрольная работа (Тест, Бег 2000 км)	26 апреля 2023

При наличии в классе обучающегося с ограниченными возможностями здоровья будут предложены контрольные работы в виде тестовых работ

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел (количество часов)	Тема	Воспитательный компонент
1-2	Легкая атлетика (18 часов)	Низкий старт	Формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье
3-4		Спринтерский бег	
5-6		Эстафетный бег	
7-8		Прыжок в длину; "способом согнув ноги"	
9-10		Прыжок в длину с разбега.	
11-12		Бег на средние дистанции.	
13-14		Метание малого мяча	
15-16		Бег на средние дистанции	
17-18		Прыжки в длину с места	
19-20	Гимнастика (10 часов)	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом.	Формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья
21-22		Опорный прыжок способом «согнув ноги».	
23-24		Кувырок вперед в стойку на лопатках.Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя.	
25-28		Элементы акробатики.	
29-30	Волейбол (10 часов)	Нижняя прямая подача	
31-32		Передача мяча сверху	
33-34		Приём мяча	
35-36		Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	

37-38		Учебная игра			
39-40	Лыжная подготовка (16 часов)	Попеременный двухшажный ход	формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни		
41-42		Одновременный двухшажный ход .			
43-44		Переход с одного хода на другой			
45		Одновременный одношажный ход			
46		Одновременный бесшажный ход			
47		Преодоление контр уклонов			
48		Попеременный четырехшажный ход			
49		Прохождение дистанции 2 -3 км.			
50		Попеременный четырехшажный ход			
51-52		Преодоление контр уклонов			
53		Прохождение дистанции 2 -3 км.			
54		Оценить технику попеременного четырехшажного хода			
55-56		Волейбол (14 часов)		Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	формирование ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине
57				Прием мяча снизу	
58-60	Учебная игра				
61	Нижняя прямая подача				
62-63	Передача мяча сверху				
64	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.				
65	Нижняя прямая подача				
66-67	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.				

68-69		Нижняя прямая подача	
70-71	Баскетбол (16 часов)	Позиционное нападение со сменой мест	развитие компетенции и ценностных представлений о верховенстве закона и потребности в правопорядке, общественном согласии и межкультурном взаимодействии
72-73		Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	
74-75		Личная защита в игровых взаимодействиях	
76		Бросок двумя руками от головы в прыжке	
77		Штрафной бросок	
78-79		Позиционное нападение	
80		Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	
81-83		Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4.	
84-85		Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	
86-87		ГТО	
88	Бег на короткие дистанции.		
89	Прыжок в длину с разбега (м).		
90	Бег на длинные дистанции.		
91	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине.		
92	Наклон вперед с прямыми ногами		
93-94	Сдача нормативов ГТО		
95-96	Кроссовая подготовка (8 часов)	Бег на длинные дистанции	развитие нравственных представлений о долге, чести и достоинстве в контексте отношения к Отечеству, к согражданам, к семье
97-98		Равномерный бег (17мин)	
99		Бег 1000 м.	
100-101		Равномерный бег (18мин)	
102		Бег 2000 м.	

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	План	Факт	Раздел (количество часов)	Тема
1-2			Легкая атлетика (18 часов)	Низкий старт
3-4				Спринтерский бег
5-6				Эстафетный бег
7-8				Прыжок в длину; "способом согнув ноги"
9-10				Прыжок в длину с разбега.
11-12				Бег на средние дистанции.
13-14				Метание малого мяча
15-16				Бег на средние дистанции
17-18				Прыжки в длину с места
19-20			Гимнастика (10 часов)	Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом.
21-22				Опорный прыжок способом «согнув ноги».
23-24				Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя.
25-28				Элементы акробатики.
29-30			Волейбол (10 часов)	Нижняя прямая подача
31-32				Передача мяча сверху
33-34				Приём мяча
35-36				Передача мяча сверху двумя руками через сетку.
37-38				Учебная игра

39-40			Лыжная подготовка (16 часов)	Попеременный двухшажный ход
41-42				Одновременный двушажный ход .
43-44				Переход с одного хода на другой
45				Одновременный одношажный ход
46				Одновременный бесшажный ход
47				Преодоление контр уклонов
48				Попеременный четырехшажный ход
49				Прохождение дистанции 2 -3 км.
50				Попеременный четырехшажный ход
51-52				Преодоление контр уклонов
53				Прохождение дистанции 2 -3 км.
54				Оценить технику попеременного четырехшажного хода
55-56				Волейбол (14 часов)
57			Прием мяча снизу	
58-60			Учебная игра	
61			Нижняя прямая подача	
62-63			Передача мяча сверху	
64			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	
65			Нижняя прямая подача	
66-67			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	
68-69			Нижняя прямая подача	
70-71			Баскетбол (16 часов)	Позиционное нападение со сменой мест
72-73				Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5
74-75				Личная защита в игровых взаимодействиях
76				Бросок двумя руками от головы в прыжке

77			Штрафной бросок
78-79			Позиционное нападение
80			Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину
81-83			Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4.
84-85			Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину
86-87		ГТО	Теоретическая подготовка.
88			Бег на короткие дистанции.
89			Прыжок в длину с разбега (м).
90			Бег на длинные дистанции.
91			Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине.
92			Наклон вперед с прямыми ногами
93-94			Сдача нормативов ГТО
95-96		Кроссовая подготовка (8 часов)	Бег на длинные дистанции
97-98			Равномерный бег (17мин)
99			Бег 1000 м.
100-101			Равномерный бег (18мин)
102			Бег 2000 м.