

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новосибирской области
Департамент образования мэрии города Новосибирск
МАОУ ЛИТ

РАССМОТРЕНО

На заседании *МО учителей
физической культуры
ОБН*

Протокол № 1 от «30» 08 2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Л. И. Кудряшова
« 31 » 08 2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов
на 2023/2024 учебный год

НОВОСИБИРСК 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 11 классов разработана на основе нормативных документов:

- ФЗ от 29.12.2012 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован 07. 06. 2012 г. N 24480)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413” (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 “Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования” (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74228)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МАОУ ЛИТ (28.07.2023г)

Программа составлена в соответствии с примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И. Ляха, «Просвещение», 2017 год.

Предметом обучения физической культуре в средней 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.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Освоении системы 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.
- **Приказ от 8 июля 2014 г. № 575 Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

На основании требований ФГОС, в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный,

лично-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

| Уровень программы | Программа | Тип классов | Кол – во часов | Учебники |
|-------------------|-----------|-------------|----------------|---|
| Базовый | Авторская | 10-11 | 2 | Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2017 |

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 – 11 классах

| № п/п | Наименование разделов | 11 класс | |
|-------|-----------------------|------------------|---------|
| | | Кол-во часов | № урока |
| 1 | Основы знаний | в процессе урока | |
| 2 | Легкая атлетика | 8 | 1-8 |
| 3 | Баскетбол | 16 | 9-24 |
| 5 | Волейбол | 18 | 25-42 |
| 6 | Лыжная подготовка | 12 | 43-54 |
| 6 | Гимнастика | 7 | 55-61 |
| 7 | Легкая атлетика | 7 | 62-68 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА Основы знаний о

физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Баскетбол

11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психо-химические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

11 классы. В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов.

Лёгкая атлетика

11 классы. В 11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

Лыжная подготовка

11 классы. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в двухшажном ходе.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|-------------------------------|---|--------------|----------------|
| Скоростные | Бег 100 м/с | 14,3 | 17,5 |
| | Бег 30 м/с | 5,0 | 5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | - |
| | Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине, кол-во раз | - | 14 |
| | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин/с | - | 10.00 |
| | Бег 3000 м мин/с | 13.30 | - |

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены:

- На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование

| Оценка 5(12,13,14) | Оценка 4 (9,10,11) | Оценка 3 (6,7,8) | Оценка 2 (5-1) |
|--|---|---|--|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За не понимание и незнание материала программы |

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

| Оценка 5(12,13,14) | Оценка 4 (9,10,11) | Оценка 3 (6,7,8) | Оценка 2 (5-1) |
|--|--|---|--|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

III. Владение способами умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка 5(12,13,14) | Оценка 4 (9,10,11) | Оценка 3 (6,7,8) | Оценка 2 (5-1) |
|---------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------|
|---------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------|

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | <p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p> | <p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p> |
|--|--|---|--|

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка 5(12,13,14) | Оценка 4 (9,10,11) | Оценка 3 (6,7,8) | Оценка 2 (5-1) |
|--|---|---|--|
| <p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени</p> | <p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p> | <p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p> | <p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p> |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок,

полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения, бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность

понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека

- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Тематическое планирование на 34 недели 68 часа в год
11 класс**

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов |
|-------|------------------------------------|--|--------------|
| 1 | Лёгкая атлетика 8 часов | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры | 1 |
| 2 | | Старты из различных положений | 1 |
| 3 | | Развитие скоростных способностей | 1 |
| 4 | | Эстафетный бег | 1 |
| 5 | | Развитие выносливости | 1 |
| 6 | | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 7 | | Метание гранаты с места | 1 |
| 8 | | Метание гранаты с 3 – 5 шагов | 1 |
| 9 | Баскетбол – 16 часов | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков | 1 |
| 10 | | Ведение мяча в различных стойках на месте | 1 |
| 11 | | Остановки в 2 шага, прыжком | 1 |
| 12 | | Ловля мяча двумя руками | 1 |
| 13 | | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 14 | | Передача мяча различными способами | 1 |
| 15 | | Передвижение игрока с мячом | 1 |
| 16 | | Передача мяча от груди в движение | 1 |
| 17 | | Бросок мяча с различных дистанций | 1 |
| 18 | | Бросок мяча с сопротивлением | 1 |
| 19 | | Тактика свободного нападения | 1 |
| 20 | | Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 21 | | Нападение быстрым прорывом | 1 |
| 22 | | Взаимодействие двух игроков | 1 |
| 23 | | Штрафной бросок | 1 |
| 24 | | Игровые задания | 1 |
| 25 | Волейбол – 18 часов | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 26 | | Прием и передача мяча. | 1 |
| 27 | | Передача мяча | 1 |
| 28 | | Техника передачи мяча в парах | 1 |
| 29 | | Тактические действия в игре | 1 |
| 30 | | Верхняя и нижняя передача мяча | 1 |
| 31 | | Передачи мяча различными способами | 1 |
| 32 | | Верхняя подача мяча | 1 |
| 33 | | Нижняя прямая подача и прием мяча. | 1 |
| 34 | | Подача мяча через сетку | 1 |
| 35 | Нападающий удар | 1 | |

| | | | |
|----|------------------------------|--|---|
| 36 | | Игровые задания | 1 |
| 37 | | Закрепление приема и передачи мяча | 1 |
| 38 | | Взаимодействие игроков в команде | 1 |
| 39 | | Закрепление нападающего удара | 1 |
| 40 | | Передача мяча на точность | 1 |
| 41 | | Игровые действия | 1 |
| 42 | | Обучающая игра в волейбол | 1 |
| 43 | Лыжная подготовка - 12 часов | Инструктаж по ТБ. Техника лыжных ходов | 1 |
| 44 | | Одновременно двухшажный ход | 1 |
| 45 | | Бесшажный ход | 1 |
| 46 | | Попеременно двухшажный ход | 1 |
| 47 | | Перевороты переступанием | 1 |
| 48 | | Эстафета без палок | 1 |
| 49 | | Подъем елочкой | 1 |
| 50 | | Прохождение дистанции 2км | 1 |
| 51 | | Торможение плугом | 1 |
| 52 | | Совершенствование пройденных ходов | 1 |
| 53 | | Контрольное прохождение дистанции 1-2 км | 1 |
| 54 | | Эстафета | 1 |
| 55 | Гимнастика – 7 часов | Акробатические упражнения | 1 |
| 56 | | Кувырок вперед и назад | 1 |
| 57 | | Стойка на лопатках | 1 |
| 58 | | Закрепление стойки на лопатках и перекатов | 1 |
| 59 | | Упражнения в висячем и упорах. | 1 |
| 60 | | Подтягивания | 1 |
| 61 | | Построения, перестроения | 1 |
| 62 | Лёгкая атлетика 7 часов | Инструктаж по ТБ. Эстафетный бег | 1 |
| 63 | | Старты из различных исходных положений | 1 |
| 64 | | Бег на результат 60 м | 1 |
| 65 | | Контрольная работа в рамках промежуточной аттестации | 1 |
| 66 | | Прыжки с места и разбега | 1 |
| 67 | | Метание гранаты на дальность. | 1 |
| 68 | | Бег на время 1000 метров | 1 |