

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия №30
им. Железной Дивизии»

Н.А. Чирковская
приказ № 110 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету физическая культура на 2023-2024 уч. год

класс 11

Учитель Панин Владимир Викторович категория высшая

Количество часов:

На учебный год 102 час. в неделю 3 час.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы общеобразовательных организаций «Физическая культура» 11 классы, автор В.И. Лях, 5-е издание, М.: Просвещение, 2019г.

Учебник : Для общеобразовательных организаций В. И. Виленского, «Физическая культура» 11 класс, 3-е издание, М.: Просвещение, 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

С.В. Зверева

2023г.

РАССМОТРЕНО на заседании МО

Руководитель МО

Протокол №1

от _____ 2023 г.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального образовательного стандарта СОО
- Основная образовательная программа ООО МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии»;
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих программы общего образования соответствующего уровня образования.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание в 11 классе отводится 3 часа в неделю - 102 часа в год (3 часа в неделю)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник 11 класса на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник 11 класса на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Личностные УУД

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.

- * 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 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.

Регулятивные УУД:

- * умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- * планирование общей цели и пути её достижения;
- * распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- * конструктивное разрешение конфликтов;
- * осуществление взаимного контроля;
- * оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- * принимать и сохранять учебную задачу;
- * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- * адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- * различать способ и результат действия;
- * вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать

Познавательные УУД:

- * добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- * перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- * преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- * устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- * взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- * адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- * допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- * учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- * формулировать собственное мнение и позицию;
- * договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- * совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- * учиться выполнять различные роли в группе.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4.3-4.7-5.1	4.8-5.3-6.1
	Бег 100 м с высокого старта с опорой на руку, с	14.2-14.5-15.0	16.0-16.5-17.0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	240-220-190	210-190-160
	Прыжок в длину с разбега, см	440-385-375	345-300-285

	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	12-10-5	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	18-15-6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	42-31-27	16-11-9
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	15-12-5	20-14-6
К выносливости	Бег 3000м	12.40-14.30-15.00	-
	Бег 2000м	-	9.50-11.20-12.00
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	7.2-7.5-8,1	8,4-8.7-9.6

Аттестация обучающихся планируется по полугодию по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы

Содержание учебного предмета

Основы знаний.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений. Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Изучаемый раздел	Количество часов			ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО		
	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		
Основы знаний о физической культуре	3			Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
Легкая атлетика	25	2	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
Баскетбол	19	0	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;

Гимнастика с элементами акробатики	15	2	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
Волейбол	18	0	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
Лыжная подготовка	17	1	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
Кроссовая подготовка	5	1	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
Итого:	102	6	4		

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Правила техники безопасности на уроках физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	1
2			Низкий старт. Стартовый разгон. Бег - 30м.	1
3			Высокий старт. Бег по дистанции. Бег - 100м.	1
4			Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м).	1
5			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
6			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	1
7			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1
8			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1
9			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений в цель.	1
10			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений на дальность.	1
11			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность.	1
12			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность.	1
13			Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
14			Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 10 минут. Чередование ходьбы и бега.	1
15			Переменный бег до 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
16			Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Переменный бег до 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1
17			Сдача норматива в беге на 1000 м. Развитие выносливости.	1
18			Развитие выносливости. Бег на 1500 м (д); 2000 м (ю).	1
19			Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Перемещения. Остановки. Ведение и передача б/б мяча. Правила игры в баскетбол	1

20			Ведение с сопротивлением. Передача б/б мяча в движении. Судейство. Учебная игра.	1
21			Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
22			Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
23			Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1
24			Эстафеты с элементами баскетбола.	1
25			Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1
26			Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1
27			Повороты кругом в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
28			Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (ю).	1
29			Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, длинный кувырок вперед (ю).	1
30			Акробатика - равновесие, шпагат, поворот прыжком на 360 градусов.	1
31			Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); ноги вместе (д).	1
32			Акробатика - сдача - связки из 7 и более акробатических элементов.	1
33			Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д).	1
34			Общефизическая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
35			Общефизическая подготовка. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки.	1
36			Общефизическая подготовка. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1
37			Общефизическая подготовка Упражнения у гимнастической стенки. Перетягивание каната.	1
38			Общефизическая подготовка. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.)	1
39			Общефизическая подготовка Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	1
40			Общефизическая подготовка. Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	1
41			Волейбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол.	1
42			Стойки и передвижения игроков. Элементы волейбола. Правила игры в волейбол. Судейство.	1
43			Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
44			Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1
45			Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность.	1

			Учебная игра.	
46			Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1
47			Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1
48			Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра.	1
49			Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	1
50			Игры на основе волейбола. «Пионербол», «Вышибалы», «Картошка».	1
51			Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание помощи при обморожении.	1
52			Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.	1
53			Строевая подготовка на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1
54			Торможение и повороты. Попеременно двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и, наоборот. Преодоление дистанции до 2000м.	1
55			Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и, наоборот. Преодоление дистанции до 2500м.	1
56			Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м. Преодоление дистанции до 3000м	1
57			Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м. Преодоление дистанции до 3500м	1
58			Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Попеременно двухшажный ход 4000м.	1
59			Поворот переступанием. Попеременно двухшажный ход 4500м.	1
60			Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно одношажный ход 1000 м.	1
61			Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно двухшажный ход 5000 м.	1
62			Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Одновременно двухшажный ход 3500 м.	1
63			Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Прохождение дистанции до 6000 м.	1
64			Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Прохождение дистанции до 6500 м.	1
65			Прохождение дистанции до 3км (д), 5 км (ю)- сдача норматива..	1
66			Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременно одношажный коньковый ход 6000 м.	1
67			Попеременно двухшажный коньковый ход 7000 м.	1
71			Спортивные игры. Техника безопасности на уроке ФК (при занятии спортивными и подвижными играми, лёгкой атлетикой). Баскетбол. Передача б/б мяча в движении, во встречных колоннах. Эстафеты с б/б мячом.	1

72			Зонная защита. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
73			Личная защита. Развитие скоростно-силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
74			Нападение против личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
75			Нападение против личной защиты. Учебная игра по упрощенным правилам. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1
76			Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1
77			Нападение против зонной защиты. Действия против игрока с мячом. Учебная игра. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.)	1
78			Индивидуальные тактические действия в защите. Учебная игра.	1
79			Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	1
80			Индивидуальные тактические действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра.	1
81			Командные тактические действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра.	1
82			Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.	1
83			Волейбол. Стойки и перемещения игроков. Прямой нападающий удар.	1
84			Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
85			Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
86			Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1
87			Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1
88			Командные тактические действия в нападении. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1
89			Командные тактические действия в защите. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1
90			Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
91			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1
92			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
93			Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м).	1
94			Низкий старт. Стартовый разгон. Бег- 30м.	1
95			Высокий старт. Бег по дистанции. Бег - 100 м.	1
96			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1
97			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	1
98			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений в цель, на дальность	1
99			«Линейные эстафеты». Техника безопасности при купании в открытом водоёме.	1

100-
102

Резерв