

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**РАССМОТРЕНО**

Заседание МО учителей  
начальных классов  
МКОУ «Боровская СОШ»  
Протокол № 1  
от «27» августа 2021 г.  
Руководитель МО  
Браило Н.О. Браило

**СОГЛАСОВАНО**

Заседание МС  
МКОУ «Боровская СОШ»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2021 г.  
Зам. директора по УВР  
Браило Н.О. Бр

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 64/1  
от «31» августа 2021 г.  
Директор  
МКОУ «Боровская СОШ»  
МО «Братский район»  
Казакова Л.В. К



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

«Физическая культура»  
(базовый уровень)

для обучающихся 11 класса

**Предметная область «Физическая культура, экология и основы безопасности  
жизнедеятельности»**

**Разработала:**  
Белая Анна Андреевна  
учитель физической культуры

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 11 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП СОО МКОУ «Боровская СОШ» в соответствии ФГОС СОО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

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;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды,

эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

### **Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:** физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## 1. Регулятивные универсальные учебные действия

### Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## 2. Познавательные универсальные учебные действия

### Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

## 3. Коммуникативные универсальные учебные действия

### Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 11 КЛАСС

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- 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;
- 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 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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 11 класс

(99 часа, 3 часа в неделю)

#### 1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

*Социокультурные 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 жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

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

Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

#### 1.2. Легкая атлетика (15 ч)

*Беговые упражнения:* высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

*Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

*Метание:* метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

### **1.3. Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)**

*Организирующие команды и приемы:* повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

*Висы и упоры:* вис согнувшись, прогнувшись, сзади;

*Опорные прыжки:* прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см;

*Акробатические упражнения и комбинации:* 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;

*Лазанье:* лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног; подтягивания; упражнения в висах и упорах со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами;

*Упражнения на развитие гибкости:* ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами;

### **1.4. Спортивные игры**

#### **Баскетбол (22 ч)**

*Совершенствование ловли и передачи мяча:* варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

*Совершенствование техники ведения мяча:* сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники бросков мяча:* варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники защитных действий:* действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

*Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

*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, игра по правилам;

#### **Волейбол (20 ч)**

*Совершенствование техники приема и передач:* варианты техники приема и передач;

*Совершенствование техники подач:* варианты подач мяча;

*Совершенствование техники нападающего удара:* варианты нападающего удара через сетку;

*Совершенствование техники защитных действий:* варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

*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, игра по правилам;

#### **1.5. Подвижные игры (14 ч)**

Подвижные игры и соревновательные упражнения, направлены на совершенствование элементов техники отдельных видов спорта. Применять подвижные игры можно в любой части урока. Организация и проведение подвижных игр. Терминология избранной игры

#### **1.6. Лыжная подготовка (16 ч)**

*Освоение техники лыжных ходов:* переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; прохождение дистанции 8 км;

*Знания о физической культуре:* правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 11 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>		
1	Техника безопасности на уроках л/а. Содержание программы на первую четверть. Бег 100м. Бег в чередовании с ходьбой- 3 мин.	1
2	Беговые упражнения. Бег на выносливость до 5 мин. Бег на 100м.	1
3	Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
4	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег 5х20м	1
5	Прыжок в длину с разбега	1
6	Прыжок на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7	Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. Развитие скоростных- силовых качеств.	1
8	Метание гранаты на дальность	1
9	Метание гранаты на дальность на учет	1
10	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
11	Преодоление вертикальных препятствий. Беговые упражнения.	1
12	Бег на выносливость. Бег в чередовании с ходьбой- 3 мин.	1
13	Бег на результат. Ю-(2000м) Д- (1500м)	1
<b>Баскетбол (10 ч)</b>		
14	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра	1
15	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	1
16	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1
17	Изучение передачи мяча двумя и одной рукой снизу. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.	1
18	Бросок в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча с изменением направления скорости передвижения Учебная игра.	1
19	Приём и передача мяча в парах в движении. Изучение передачи мяча сбоку. Дистанционные броски.	1
20	Приём и передача мяча в парах в движении. Сочетание выполнение изученных технических приемов в упражнениях с тактической направленностью.	1
21	Ведение мяча шагом и бегом. Встречные передачи. Штрафные броски.	1
22	Технические и тактические действия игры в баскетбол. Штрафные броски.	1
23	Учебная игра в баскетбол (стрит-бол)	1
<b>Подвижные игры (4 ч)</b>		
24	Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра «Скрытый пас»	1
25	Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу. Игра «Мяч в корзину»	1
26	«Мяч в воздухе». Эстафеты с баскетбольными мячами	1
27	Линейные эстафеты. Игра «Чехарда», «Снайперские броски»	1
<b>Гимнастика (12 ч)</b>		
28	Висы и упоры: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1
29	Подтягивания в висе на результат. Строевые упражнения. Толчком ног вис углом. Развитие силы.	1
30	Опорный прыжок способом «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1
31	Опорный прыжок способом «согнув ноги» прыжок боком с поворотом на 90 градусов	1



32	Оценка техники опорного прыжка. Учет опорного прыжка.	1
33	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене	1
34	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене	1
35	Составление комбинаций из акробатических элементов.	1
36	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
37	Смена на узкой опоре с грузом за спиной. (Ю) Силовые упражнения с гантелями.	1
38	Смена на узкой опоре с грузом за спиной. (Ю) Силовые упражнения с гантелями.	1
39	Смена на узкой опоре с грузом за спиной. (Ю) Силовые упражнения с гантелями.	1
<b>Волейбол (9 ч)</b>		
40	Сочетание приемов: перемещения, передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками. Учебная игра.	1
41	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Сочетание приемов: перемещения, передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками Учебная игра.	1
42	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра Сочетание приемов: перемещения, передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками	1
43	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	1
44	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча, нападающий удар. Учебная игра.	1
45	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1
46	Двусторонняя игра	1
47	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
48	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра	1
<b>Лыжная подготовка (16 ч)</b>		
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Вкатывание: Ю-2000м, Д-1500м.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции вполсилы Д-5000м, Ю—7000м.	1
51	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы. Дистанция -3000м	1
52	Повороты переступанием в движении. Коньковый ход. Попеременные ходы	1
53	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы. Дистанция -3000м	1
54	Торможение и поворот упором Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
55	Преодоление подъемов и препятствий Прохождение дистанции до 2 км	1
56	Торможение и поворот упором. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
57	Переход с одновременных ходов на попеременные Прохождение дистанции до 2000 м.	1
58	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции Прохождение дистанции до 3000 м	1
59	Коньковый ход Прохождение дистанции до 3000 м.	1
60	Элементы тактики лыжных ходов Прохождение дистанции до 4000м	1
61	Элементы тактики лыжных ходов Прохождение дистанции до 4000м	1
62	Прохождение дистанции до 7км в с ускорениями по дистанции.	1
63	Прохождение дистанции до 5км в	1
64	Прохождение дистанции до 3 (5)км на время	1
<b>Подвижные игры (5 ч)</b>		
65	Эстафеты типа «Весёлые старты»	1

66	Игра «Мяч по дорожке», «Обведи и прокати», «Попади в кольцо»	1
67	Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу. Игра «Бросай точнее»	1
68	Эстафеты с гимнастическими скакалками и набивными мячами.	1
69	Эстафеты с набивными мячами. Игра «Два броска», «Без промаха»	1
<b>Баскетбол (12 ч)</b>		
70	Ведение мяча от кольца к кольцу	1
71	Штрафной бросок	1
72	Броски по кольцу с разных точек на расстоянии. 4-5м.	1
73	Действия игроков в защите и нападению	1
74	«Опека» игрока в «Зоне» Учебно-тренировочная игра	1
75	Учебно-тренировочная игра с заданиям 3х3	1
76	Действия игроков в нападению	1
77	Действие 2-х нападающих против 1-го защитника	1
78	Тренировочная игра с техническим заданиям	1
79	Учебно-тренировочная игра с заданиям 2х2	1
80	Действия игроков в защите	1
81	«Опека» игрока в «Зоне» Учебно-тренировочная игра	1
<b>Подвижные игры (5 ч)</b>		
82	Игра «Мяч над веревкой», «Мяч в воздухе», эстафета с элементами волейбола.	1
83	«Удочка», «гонка паровозов»	1
84	«Убегай- догоняя», «Челнок», «Дни недели»	1
85	Прыжковая эстафета, «Толкачи», «Кто дальше»	1
86	«Третий лишний», «наседка и ястреб»	1
<b>Волейбол (11 ч)</b>		
87	Чередование способов перемещения, по сигнал, ускорения. Передача в зонах 6,3,4 через сетку.	1
88	Челночный бег 4х9м. передачи мяча в зонах 6,3,4. учебная игра.	1
89	Передачи в прыжке в положении «водящий- колонна», «водящий в круге». Имитация приема снизу одной рукой с последующим падением.	1
90	Передача в прыжке во встречных колоннах., соревнование. Имитация приема одной рукой снизу с падением.	1
91	Прием снизу одной рукой с падением наброшенного партнером мяча. Учебная игра.	1
92	Нападающий удар. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером у сетки.	1
93	Прием наброшенного мяча партнером снизу одной рукой с падением. Блокирование.	1
94	Передача в тройках в виде игры «Мяч в воздухе». Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.	1
95	Подача верхняя прямая через сетку, расстояние 6м. блокирование в прыжке с места атакующего удара по мячу.	1
96	Передача в тройках в виде игры «Мяч в воздухе». Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.	1
97	Подача верхняя прямая через сетку, расстояние 6м. блокирование в прыжке с места атакующего удара по мячу.	1
<b>Легкая атлетика (2 ч)</b>		
98	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Бег на 60м.	1
99	Учет прыжка в высоту. Эстафета 2х200м. Повторение ТБ на водоемах и в летних походах	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575832

Владелец Казакова Лариса Владимировна

Действителен с 09.04.2021 по 09.04.2022