

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов № 38  
Красноармейского района Волгограда»  
400096, Россия, г.Волгоград, пр-кт им. Столетова, 50а телефон 65-23-09 ИНН  
3448015799, e-mail – school38@volgadmin.ru  
МОУ СШ № 38

РАССМОТРЕНО

Рассмотрено на заседании МО  
учителей музыки, ИЗО,  
физич.культуры и технологии

  
Руководитель МО Мотолыгина Е.В.

протокол №1 от «31» 08 23 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

  
Ивашченко Т.Н.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СШ № 38

  
Финогенова Н.А.  
Приказ №334 от «01» 09 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**Физическая культура для 11 класса**

Учитель : Коростелев Д.Е.

Волгоград, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 11 класса составлена на основе Государственного стандарта основного общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов Ляха В.И, Зданевича А.А., 2009 г (программа допущена Министерством образования Российской Федерации), основной образовательной программы СОО (для 11 класса) МОУ СШ № 38,. Учебник «Физическая культура 10-11 классы»: базовый уровень В.И.Лях.

Программа рассчитана на 102 (3 часа в неделю) и предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Распределение учебного времени прохождения программного материала:

спортивные игры – 40 часов (волейбол); 5 часов футбол; гимнастика с элементами акробатики – 18 часов; легкая атлетика – 21 час; кроссовая подготовка 18 часов.

В данной рабочей программе часы лыжной подготовки (базовая часть) переведены в раздел кроссовая подготовка. Вариативная часть включает в себя программный материал спортивным играм. ( Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Ляха В.И, Зданевича А.А. предполагает распределение программного материала на две части: базовую и вариативную).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

### **уметь**

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- оказывать первую до врачебную помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные образовательные учреждения;

**использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

**Оценка успеваемости** по физической культуре в 11 классе проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 - и ниже 5,1	5,1— 4,8 5,0— 4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95, 3 5,9 — 5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0— 7,7 7,9— 7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3 — 8,7 9,3 — 8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195— 210 205— 220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170 — 190 170 — 190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300 — 1400 1300 —	1100 и ниже 1100

								1400	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

### Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока (с указанием контрольных, лабораторных, практических работ, диктантов и др. форм контроля)	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы	Дата проведения урока	
				по плану	по факту
1.	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. Овладение техникой спринтерского бега.	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
2.	Овладение техникой спринтерского бега.	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
3.	Овладение техникой спринтерского бега.	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
4.	Эстафетный бег	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
5.	Эстафетный бег	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		

			a-na5.ru/		
6.	Спринтерский бег	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
7.	Спринтерский бег	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
8.	Овладение техникой прыжка в длину	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-&lt;br/&gt;na5.ru/">http://fizkultura- na5.ru/</a>		
9.	Овладение техникой прыжка в длину	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
10.	Овладение техникой метания мяча , гранаты.	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
11.	Овладение техникой метания мяча , гранаты.	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
12.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
13.	Овладение техникой длительного бега	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
14.	Бег на средние дистанции	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
15.	Бег на средние дистанции	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
16.	Равномерный бег до 25 мин(М)до20 мин(Д).	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
17.	Равномерный бег до 25 мин(М)до20 мин(Д).	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
18.	Равномерный бег до 25 мин(М)до20 мин(Д).	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
19.	Равномерный бег до 25 мин(М)до20 мин(Д).	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a>		

			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
20.	Равномерный бег до 25 мин(М)до20 мин(Д).	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
21.	Равномерный бег до 25 мин(М)до20 мин(Д).	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
22.	Бег по пересечённой местности 2000 м.	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
23.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
24.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
25.	Освоение техники ведения мяча	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
26.	Овладение техникой ударов по воротам	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
27.	Освоение тактики игры	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
28.	Совершенствовани е техники изученных способов передач мяча двумя руками сверху и снизу	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
29.	Приём мяча с подачи.	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
30.	Совершенствовани е техники верхней и нижней прямой подачи	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
31.	Подача по зонам, тактика подач	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
32.	Нападающий удар из зон 2,3,4	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		

33.	Одиночный и парный блок, страховка блокирующих	1	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
34.	Совершенствование техники передач в различных упражнениях	1	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
35.	Совершенствование техники приёма мяча от нападающего удара и подачи	1	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
36.	Чередование видов подач (нацеленная, силовая, планирующая)	1	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
37.	Совершенствование техники нападающего удара	1	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
38.	Нападающий удар с задней линии	1	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
39.	Страховка нападающего игрока	1	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
40.	Парный блок	1	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
41.	Тактика блокирования	1	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
42.	Волейбольная эстафета	1	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
43.	Волейбольная эстафета	1	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
44.	Комбинации из освоенных элементов	1	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
45.	Комбинации из освоенных элементов	1	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
46.	Игра в волейбол правилам	1	<a href="http://www.fizkult-uravshkole.ru/">http://www.fizkult-uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		

			a-na5.ru/		
47.	Игра в волейбол правилам	1	<a href="http://www.fizkult&lt;br/&gt;uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
48.	Игра в волейбол правилам	1	<a href="http://www.fizkult&lt;br/&gt;uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
49.	Повторный инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения	1	<a href="http://www.fizkult&lt;br/&gt;uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
50.	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1	<a href="http://www.fizkult&lt;br/&gt;uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
51.	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1	<a href="http://www.fizkult&lt;br/&gt;uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
52.	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1	<a href="http://www.fizkult&lt;br/&gt;uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-&lt;br/&gt;na5.ru/">http://fizkultura- na5.ru/</a>		
53.	Освоение висов и упоров.	1	<a href="http://www.fizkult&lt;br/&gt;uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
54.	Освоение висов и упоров.	1	<a href="http://www.fizkult&lt;br/&gt;uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
55.	Освоение опорных прыжков	1	<a href="http://www.fizkult&lt;br/&gt;uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
56.	Освоение опорных прыжков	1	<a href="http://www.fizkult&lt;br/&gt;uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
57.	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений.	1	<a href="http://www.fizkult&lt;br/&gt;uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
58.	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	1	<a href="http://www.fizkult&lt;br/&gt;uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
59.	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений.	1	<a href="http://www.fizkult&lt;br/&gt;uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultur&lt;br/&gt;a-na5.ru/">http://fizkultur a-na5.ru/</a>		
60.	Прыжки со	1	<a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>		



	скалкой. Опорный прыжок.		<a href="http://uravshkole.ru/">uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
61.	Кувырок вперед-назад, стойка на руках.	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
62.	Освоение висов и упоров.	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
63.	Упражнения с предметами.	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
64.	Кувырок вперед-назад, стойка на руках.	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
65.	Кувырок вперед-назад, стойка на руках.	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
66.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
67.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
68.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
69	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте в парах.	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
70	Прием мяча после подачи на месте, после перемещения, игровые упражнения.	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
71	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
72	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
73	Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7 м	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		

			a-na5.ru/		
74	Групповые упражнения с подач через сетку.	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
75	Анализ техники нападающего удара.	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
76	Нападающий удар	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
77	Игра в волейбол правилам	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
78	Игра в волейбол правилам	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
79	Комбинации из освоенных элементов игры в волейбол	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
80	Комбинации из освоенных элементов игры в волейбол	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
81	Эстафета с элементами волейбола	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
82	Эстафета с элементами волейбола	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
83	Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
84	Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
85	Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
86	Бег на средние дистанции	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
87	Равномерный бег до 25 мин(М)до20 мин(Д).	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>		

			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
88	Равномерный бег до 25 мин(М)до20 мин(Д).	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
89	Равномерный бег до 25 мин(М)до20 мин(Д).	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
90	Равномерный бег до 25 мин(М)до20 мин(Д).	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
91	Равномерный бег до 25 мин(М)до20 мин(Д).	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
92	Равномерный бег до 25 мин(М)до20 мин(Д).	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
93	Бег по пересечённой местности 2000 м.	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
94	Овладение техникой спринтерского бега.	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
95	Овладение техникой спринтерского бега.	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
96	Эстафетный бег	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
97	Эстафетный бег	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
98	Спринтерский бег	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
99	Спринтерский бег	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
100	Овладение техникой прыжка в длину	1	<a href="http://www.fizkultururavshkole.ru/">http://www.fizkultururavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
101	Овладение	1	<a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>		

	техникой прыжка в длину		<a href="http://uravshkole.ru/">uravshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		
102	Овладение техникой метания мяча, гранаты	1	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>		