Министерство образования Республики Саха (Якутия)

Государственное казенное образовательное учреждение РС(Я)

«Республиканская специальная (коррекционная) школа - интернат»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Кычкиной Туяры Николаевны, учителя высшей квалификационной категории

 по физической культуре, 11-12 классы

2022-2023 учебный год

(3 часа в неделю – 102 часа в год)

**Пояснительная записка**

**Цель** образовательной программы - формирование гармонично развитой личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общей оздоровительно-корректирующей направленностью. Такая целевая установка ориентирует педагогический процесс на организацию и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями, способных удовлетворить потребности личности в здоровье, ведение здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной программы формулируются следующие **задачи** учебного предмета:

* Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
	+ Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
	+ Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
	+ Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
	+ Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
	+ Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
* Углубленное представление об основных видах спорта;

**Рабочая программа разработана с учетом следующих нормативных документов:**

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 №80-ФЗ;

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 04.10.2000 №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 №1507-р.

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.02.1998 №322;

- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 №56;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 №30-51-197/20.

- Положение о государственной итоговой аттестации выпускников 9 и 11(12) классов общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 03.12.1999 №1075 с дополнениями, приказы от 16.03.2001 №1022, от 25.06.2002 №2398, от 21.01.2003 №135;

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных 9 и 11 классов общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 №317.

 **Рабочая программа разработана** на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. –М.: Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе.

 Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

 Для достижения поставленной цели в соответствии с образовательной программой используется следующая учебно-методическая литература:

Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. - Минск: Народна асвета, 2005.

Байбородова Л.В., Бутин М.И., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Метод. Пособие. – М.,2004.

Методика физического воспитания учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ под ред. В.И. Ляха, Г.Б, Мейксона. –М., 1997.

Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.

 В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как отдельный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 6-12 классах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| класс |
| 11А | 12А |
| 1. | **Базовая часть** | **98** | **98** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |
| 1.2 | Теоретические сведения | 2 | 2 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 14 | 14 |
| 1.4 | Волейбол | 20 | 20 |
| 1.5 | Гимнастика | 18 | 18 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 6 | 6 |
| 1.7 | Баскетбол | 17 | 17 |
| 1.8. | Легкая атлетика | 14 | 14 |
| 1.9 | Настольный теннис | 7 | 7 |
| 1.9 | Футбол |  |  |
| 2. | **Вариативная часть** | **4** | **4** |
| 2.1 | Национальные виды спорта | 4 | 4 |
|  | Всего: | 102 | 102 |

Планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. –М.: Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской федерации.

**Пояснительная записка 11 класса**

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии:

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 10-11классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012):

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

 Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

 Целью физического воспитания в школе являетсясодействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

 Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

 Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

**11А класс**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала на данный учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № | Виды программного материала | Количество часов |
| 1. | Теоретические сведения | 2 |
| 2. | Легкая атлетика | 14 |
| 3. | Волейбол | 20 |
| 4. | Гимнастика | 18 |
| 5. | Национальные игры и развлеч. | 4 |
| 6. | Баскетбол | 17 |
| 7. | Лыжная подготовка | 6 |
| 8. | Настольный теннис | 7 |
| 9. | Легкая атлетика | 14 |
|  | Всего | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | № урока | Содержание урока | Кол. час. | Дата провед. | Словарь |
| I | Теоретические сведения2 ч. | 1 | Влияние физических упражнений и питания на телосложения | 1 |  | Упражнения, питания |
|  |  | 2 | Соблюдение правила ТБ во время занятий | 1 |  | Техника безопасности |
| II | Легкая атлетика14 ч. | 3 | Бег с ускорением с низкого старта по отметкам | 1 |  | Низкий старт |
|  |  | 4 | Бег на ускорение 60 м. | 1 |  | Ускорение |
|  |  | 5 | Бег на результат 100 м. | 1 |  | Старт, финиш |
|  |  | 6 | Бег с ускорением с высокого старта | 1 |  | Высокий старт |
|  |  | 7 | Бег в режиме большой интенсивности 1000 м. | 1 |  | Эстафетная палочка |
|  |  | 8 | Передача и прием эстафетной палочки | 1 |  | Передача и прием эстафетной палочки |
|  |  | 9 | Эстафетный бег 4х100 м. | 1 |  | Эстафетный бег |
|  |  | 10 | Челночный бег 3х10 м. |  |  | Челночный бег, кубики |
|  |  | 11 | Бег в равномерном темпе 20 мин. | 1 |  | Бег в равномерном темпе |
|  |  | 12 | Прыжки в длину 13 – 15 шагов разбега | 1 |  | Прыжки в длину с разбега |
|  |  | 13 | Прыжки в длину с места | 1 |  | Прыжки в длину с места |
|  |  | 14 | Тройной прыжок | 1 |  | Тройной прыжок |
|  |  | 15 | Тройной прыжок с разбега | 1 |  | Тройной прыжок с разбега |
|  |  | 16 | Метание гранаты на дальность | 1 |  | Метание гранаты |
| III | Баскетбол 17 ч. | 17 | Ведение мяча с изменением направления (змейка) | 1 |  | Ведение мяча |
|  |  | 18 | Передача мяча одной рукой от плеча с большим замахом | 1 |  |  |
|  |  | 19 | Передачи и ловли мяча | 1 |  | Передачи и ловли мяча |
|  |  | 20 | Передачи мяча в парах на месте | 1 |  | Передачи мяча |
|  |  | 21 | Передачи мяча в парах в движении | 1 |  | Передачи мяча в движении |
|  |  | 22 | Встречные передачи мяча в колоннах | 1 |  |  |
|  |  | 23 | Передачи мяча в парах с атакой кольца | 1 |  | Передачи мяча, атака |
|  |  | 24 | Передачи и ловли мяча без сопротивления защитника | 1 |  | Защитник, передачи мяча, ловли мяча |
|  |  | 25 | Передачи и ловли мяча с сопротивлением защитника | 1 |  | Защитник, передачи мяча, ловли мяча |
|  |  | 26 | Броски мяча в корзину с места | 1 |  | Броски мяча в корзину |
|  |  | 27 | Броски мяча в корзину после ведения мяча | 1 |  | Броски мяча в корзину, ведения мяча |
|  |  | 28 | Броски мяча в корзину после выполнения двух шагов | 1 |  | Броски мяча в корзину после выполнения двух шагов |
|  |  | 29 | Передача и бросок в корзину | 1 |  | Бросок в корзину, передача |
|  |  | 30 | Броски в корзину в движении после ловли мяча | 1 |  | Броски в корзину, ловли мяча |
|  |  | 31 | Накрывания и отбивания мяча при броске | 1 |  | Накрывания, отбивания мяча |
|  |  | 32 | Ведения мяча с сопротивлением защитника | 1 |  | Ведения мяча, защитник |
|  |  | 33 | Штрафной бросок | 1 |  | Штрафной бросок |
| IV. | Гимнастика 18 ч. | 34 | Строевые упражнения: повороты на месте и в движении | 1 |  | Повороты на месте и в движении |
|  |  | 35 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три | 1 |  | Перестроения из колонны |
|  |  | 36 | Прыжки со скакалкой | 1 |  | Скакалка |
|  |  | 37 | Прыжки со скакалкой 2 – 3 мин. в темпе 140 – 150 раз | 1 |  | Прыжки со скакалкой |
|  |  | 38 | Упражнения для развития силовых качеств | 1 |  | Подтягивание, отжимание |
|  |  | 39 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  | Гимнастическая скамейка |
|  |  | 40 | Упражнения с мячами | 1 |  | Мяч |
|  |  | 41 | Лазание по канату с помощью ног | 1 |  | Канат |
|  |  | 42 | Опорный прыжок: прыжок через коня в ширину | 1 |  | Гимнастический конь |
|  |  | 43 | Прыжок «боком» через коня в ширину | 1 |  | Прыжок «боком» через коня |
|  |  | 44 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад | 1 |  | Кувырок вперед и назад |
|  |  | 45 | Кувырок назад через стойку на руках | 1 |  | Кувырок назад, стойка на руках |
|  |  | 46 | Длинный кувырок через препятствия. | 1 |  | Длинный кувырок, препятствия. |
|  |  | 47 | Стойка на голове | 1 |  | Стойка на голове |
|  |  | 48 | Стойка на руках с помощью | 1 |  | Стойка на руках |
|  |  | 49 | Стойка на лопатках | 1 |  | Стойка на лопатках |
|  |  | 50 | Стойка на лопатках перекатом назад | 1 |  | Стойка на лопатках, перекат назад |
|  |  | 51 | Вставание с «моста» с помощью | 1 |  | Вставание с «моста» |
| V. | Национальные игры и спорт4 ч. | 52 | Техника национального прыжка | 1 |  | Кылыы, буур, куобах |
|  |  | 53 | Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |  | Подвижная игра |
|  |  | 54 | Игра в лучинки | 1 |  | Лучинки |
|  |  | 55 | Игра в камушки | 1 |  | Камушки |
| VI. | Волейбол20 ч. | 56 | Стойка и перемещения волейболиста  | 1 |  | Стойка, перемещения |
|  |  | 57 | Многократные передачи мяча двумя руками | 1 |  | Передачи мяча двумя руками |
|  |  | 58 | Передачи мяча двумя руками во встречных колоннах | 1 |  | Передачи мяча двумя руками |
|  |  | 59 | Прием мяча снизу двумя руками | 1 |  | Прием мяча снизу двумя руками |
|  |  | 60 | Передачи мяча двумя руками в прыжке | 1 |  | Передачи мяча двумя руками в прыжке |
|  |  | 61 | Прием и передачи мяча сверху и снизу двумя руками | 1 |  | Прием, передача |
|  |  | 62 | Верхняя прямая подача | 1 |  | Верхняя прямая подача |
|  |  | 63 | Прием мяча от верхней прямой подачи | 1 |  | Прием мяча от верхней прямой подачи |
|  |  | 64 | Прямой нападающий удар | 1 |  | Прямой нападающий удар |
|  |  | 65 | Передачи мяча назад, за голову | 1 |  | Передачи мяча назад, за голову |
|  |  | 66 | Нападающий удар с передачи назад за голову | 1 |  | Нападающий удар с передачи назад за голову |
|  |  | 67 | Нападающий удар из зоны 3 | 1 |  | Нападающий удар, волейбольная сетка |
|  |  | 68 | Одиночное блокирование | 1 |  | Одиночное блокирование |
|  |  | 69 | Нападающий удар против блока | 1 |  | Нападающий удар, блок |
|  |  | 70 | Прием мяча сверху с падением | 1 |  | Прием мяча сверху, падение |
|  |  | 71 | Обманный удар | 1 |  | Обманный удар |
|  |  | 72 | Прием мяча от подачи | 1 |  | Прием мяча от подачи |
|  |  | 73 | Групповое блокирование | 1 |  | Групповое блокирование |
|  |  | 74 | Прием мяча от сетки | 1 |  | Прием мяча от сетки |
|  |  | 75 | Передачи мяча на точность | 1 |  | Передачи мяча на точность |
| VII | Лыжная подготовка6 ч. | 76 | Повороты в движении переступанием (угол уклона 30о) | 1 |  | Повороты в движении |
|  |  | 77 | Переход с одновременных на попеременные ходы | 1 |  | Одновременный, попеременный |
|  |  | 78 | Попеременный двухшажный классический ход | 1 |  | Попеременный двухшажный классический ход |
|  |  | 79 | Устойчивое скольжение на одной лыже и распределение веса тела | 1 |  | Скольжения на одной лыже |
|  |  | 80 | Одновременный одношажный коньковый ход | 1 |  | Одновременный одношажный коньковый ход |
|  |  | 81 | Одновременный двухшажный коньковый ход | 1 |  | Одновременный двухшажный коньковый ход |
| VIII | Настольный теннис 7 ч. | 82 | Упражнения с ракеткой и мячом | 1 |  | Мяч, ракетка |
|  |  | 83 | Различные виды жонглирования мячом | 1 |  | Жонглирования |
|  |  | 84 | Упражнения с ракеткой и мячом в движении | 1 |  | Ракетка |
|  |  | 85 | Удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту. | 1 |  | Удары по мячу |
|  |  | 86 | Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель. | 1 |  | Метание мяча |
|  |  | 87 | Подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой. | 1 |  | Подбрасывание мяча |
|  |  | 88 | Шагом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно. | 1 |  | Жонглирования |
| IX | Легкая атлетика14 ч. | 89 | Бег с ускорением низкого старта | 1 |  | Бег с ускорением, низкий старт |
|  |  | 90 | Бег на результат 60 м. | 1 |  | Низкий старт |
|  |  | 91 | Бег на результат 100 м. | 1 |  | Низкий старт |
|  |  | 92 | Бег с ускорением высокого старта | 1 |  | Высокий старт |
|  |  | 93 | Бег в режиме большой интенсивности 800 м. | 1 |  | Большая интенсивность |
|  |  | 94 | Бег в режиме большой интенсивности 1000 м. | 1 |  | Бег на выносливость |
|  |  | 95 | Прыжки в длину с места | 1 |  | Прыжки в длину с места |
|  |  | 96 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат | 1 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» |
|  |  | 97 | Тройной прыжок с разбега. Техника разбега, отталкивания, полета, приземления | 1 |  | Тройной прыжок с разбега, отталкивание, полет, приземление |
|  |  | 98 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  | Метание малого мяча, дальность |
|  |  | 99 | Метание гранаты (700 гр) на дальность | 1 |  | Граната |
|  |  | 100 | Метание гранаты на дальность с разбега | 1 |  | Метание гранаты на дальность |
|  |  | 101 | Эстафетный бег | 1 |  | Эстафетная палочка, передача палочки |
|  |  | 102 | Челночный бег 3х10 м. | 1 |  | Челночный бег |

**Пояснительная записка 12 класса**

Программа по физической культуре для 10-12 классов разработана в соответствии:

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 10-11классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012):

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

 Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

 Целью физического воспитания в школе являетсясодействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

 Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

 Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

**12А класс**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала на данный учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды программного материала | Количество часов |
| 1. | Теоретические сведения | 2 |
| 2. | Легкая атлетика | 14 |
| 3. | Волейбол | 20 |
| 4. | Гимнастика | 18 |
| 5. | Национальные игры и развлеч. | 4 |
| 6. | Баскетбол | 17 |
| 7. | Лыжная подготовка | 6 |
| 8. | Настольный теннис | 7 |
| 9. | Легкая атлетика | 14 |
|  | Всего | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | № урока | Содержание урока | Кол. час. | Дата провед. | Словарь |
| I | Теоретические сведения2 ч. | 1 | Влияние физических упражнений и питания на телосложения | 1 |  | Упражнения, питания |
|  |  | 2 | Соблюдение правила ТБ во время занятий | 1 |  | Техника безопасности |
| II | Легкая атлетика14 ч. | 3 | Бег с ускорением с низкого старта по отметкам | 1 |  | Низкий старт |
|  |  | 4 | Бег на ускорение 60 м. | 1 |  | Ускорение |
|  |  | 5 | Бег на результат 100 м. | 1 |  | Старт, финиш |
|  |  | 6 | Бег с ускорением с высокого старта | 1 |  | Высокий старт |
|  |  | 7 | Бег в режиме большой интенсивности 1000 м. | 1 |  | Эстафетная палочка |
|  |  | 8 | Передача и прием эстафетной палочки | 1 |  | Передача и прием эстафетной палочки |
|  |  | 9 | Эстафетный бег 4х100 м. | 1 |  | Эстафетный бег |
|  |  | 10 | Челночный бег 3х10 м. | 1 |  | Челночный бег, кубики |
|  |  | 11 | Бег в равномерном темпе 20 мин. | 1 |  | Бег в равномерном темпе |
|  |  | 12 | Прыжки в длину 13 – 15 шагов разбега | 1 |  | Прыжки в длину с разбега |
|  |  | 13 | Прыжки в длину с места | 1 |  | Прыжки в длину с места |
|  |  | 14 | Тройной прыжок | 1 |  | Тройной прыжок |
|  |  | 15 | Тройной прыжок с разбега | 1 |  | Тройной прыжок с разбега |
|  |  | 16 | Метание гранаты на дальность | 1 |  | Метание гранаты |
| III | Баскетбол 17 ч. | 17 | Ведение мяча с изменением направления (змейка) | 1 |  | Ведение мяча |
|  |  | 18 | Передача мяча одной рукой от плеча с большим замахом | 1 |  |  |
|  |  | 19 | Передачи и ловли мяча | 1 |  | Передачи и ловли мяча |
|  |  | 20 | Передачи мяча в парах на месте | 1 |  | Передачи мяча |
|  |  | 21 | Передачи мяча в парах в движении | 1 |  | Передачи мяча в движении |
|  |  | 22 | Встречные передачи мяча в колоннах | 1 |  |  |
|  |  | 23 | Передачи мяча в парах с атакой кольца | 1 |  | Передачи мяча, атака |
|  |  | 24 | Передачи и ловли мяча без сопротивления защитника | 1 |  | Защитник, передачи мяча, ловли мяча |
|  |  | 25 | Передачи и ловли мяча с сопротивлением защитника | 1 |  | Защитник, передачи мяча, ловли мяча |
|  |  | 26 | Броски мяча в корзину с места | 1 |  | Броски мяча в корзину |
|  |  | 27 | Броски мяча в корзину после ведения мяча | 1 |  | Броски мяча в корзину, ведения мяча |
|  |  | 28 | Броски мяча в корзину после выполнения двух шагов | 1 |  | Броски мяча в корзину после выполнения двух шагов |
|  |  | 29 | Передача и бросок в корзину | 1 |  | Бросок в корзину, передача |
|  |  | 30 | Броски в корзину в движении после ловли мяча | 1 |  | Броски в корзину, ловли мяча |
|  |  | 31 | Накрывания и отбивания мяча при броске | 1 |  | Накрывания, отбивания мяча |
|  |  | 32 | Ведения мяча с сопротивлением защитника | 1 |  | Ведения мяча, защитник |
|  |  | 33 | Штрафной бросок | 1 |  | Штрафной бросок |
| IV. | Гимнастика 18 ч. | 34 | Строевые упражнения: повороты на месте и в движении | 1 |  | Повороты на месте и в движении |
|  |  | 35 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три | 1 |  | Перестроения из колонны |
|  |  | 36 | Прыжки со скакалкой | 1 |  | Скакалка |
|  |  | 37 | Прыжки со скакалкой 2 – 3 мин. в темпе 140 – 150 раз | 1 |  | Прыжки со скакалкой |
|  |  | 38 | Упражнения для развития силовых качеств | 1 |  | Подтягивание, отжимание |
|  |  | 39 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  | Гимнастическая скамейка |
|  |  | 40 | Упражнения с мячами | 1 |  | Мяч |
|  |  | 41 | Лазание по канату с помощью ног | 1 |  | Канат |
|  |  | 42 | Опорный прыжок: прыжок через коня в ширину | 1 |  | Гимнастический конь |
|  |  | 43 | Прыжок «боком» через коня в ширину | 1 |  | Прыжок «боком» через коня |
|  |  | 44 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад | 1 |  | Кувырок вперед и назад |
|  |  | 45 | Кувырок назад через стойку на руках | 1 |  | Кувырок назад, стойка на руках |
|  |  | 46 | Длинный кувырок через препятствия. | 1 |  | Длинный кувырок, препятствия. |
|  |  | 47 | Стойка на голове | 1 |  | Стойка на голове |
|  |  | 48 | Стойка на руках с помощью | 1 |  | Стойка на руках |
|  |  | 49 | Стойка на лопатках | 1 |  | Стойка на лопатках |
|  |  | 50 | Стойка на лопатках перекатом назад | 1 |  | Стойка на лопатках, перекат назад |
|  |  | 51 | Вставание с «моста» с помощью | 1 |  | Вставание с «моста» |
| V. | Национальные игры и спорт4 ч. | 52 | Техника национального прыжка | 1 |  | Кылыы, буур, куобах |
|  |  | 53 | Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |  | Подвижная игра |
|  |  | 54 | Игра в лучинки | 1 |  | Лучинки |
|  |  | 55 | Игра в камушки | 1 |  | Камушки |
| VI. | Волейбол20 ч. | 56 | Стойка и перемещения волейболиста  | 1 |  | Стойка, перемещения |
|  |  | 57 | Многократные передачи мяча двумя руками | 1 |  | Передачи мяча двумя руками |
|  |  | 58 | Передачи мяча двумя руками во встречных колоннах | 1 |  | Передачи мяча двумя руками |
|  |  | 59 | Прием мяча снизу двумя руками | 1 |  | Прием мяча снизу двумя руками |
|  |  | 60 | Передачи мяча двумя руками в прыжке | 1 |  | Передачи мяча двумя руками в прыжке |
|  |  | 61 | Прием и передачи мяча сверху и снизу двумя руками | 1 |  | Прием, передача |
|  |  | 62 | Верхняя прямая подача | 1 |  | Верхняя прямая подача |
|  |  | 63 | Прием мяча от верхней прямой подачи | 1 |  | Прием мяча от верхней прямой подачи |
|  |  | 64 | Прямой нападающий удар | 1 |  | Прямой нападающий удар |
|  |  | 65 | Передачи мяча назад, за голову | 1 |  | Передачи мяча назад, за голову |
|  |  | 66 | Нападающий удар с передачи назад за голову | 1 |  | Нападающий удар с передачи назад за голову |
|  |  | 67 | Нападающий удар из зоны 3 | 1 |  | Нападающий удар, волейбольная сетка |
|  |  | 68 | Одиночное блокирование | 1 |  | Одиночное блокирование |
|  |  | 69 | Нападающий удар против блока | 1 |  | Нападающий удар, блок |
|  |  | 70 | Прием мяча сверху с падением | 1 |  | Прием мяча сверху, падение |
|  |  | 71 | Обманный удар | 1 |  | Обманный удар |
|  |  | 72 | Прием мяча от подачи | 1 |  | Прием мяча от подачи |
|  |  | 73 | Групповое блокирование | 1 |  | Групповое блокирование |
|  |  | 74 | Прием мяча от сетки | 1 |  | Прием мяча от сетки |
|  |  | 75 | Передачи мяча на точность | 1 |  | Передачи мяча на точность |
| VII | Лыжная подготовка6 ч. | 76 | Повороты в движении переступанием (угол уклона 30о) | 1 |  | Повороты в движении |
|  |  | 77 | Переход с одновременных на попеременные ходы | 1 |  | Одновременный, попеременный |
|  |  | 78 | Скоростные забегания в подъем | 1 |  | Подъем скоростным забегом |
|  |  | 79 | Попеременный двухшажный классический ход | 1 |  | Попеременный двухшажный классический ход |
|  |  | 80 | Устойчивое скольжение на одной лыже и распределение веса тела | 1 |  | Скольжения на одной лыже |
|  |  | 81 | Одновременный одношажный коньковый ход | 1 |  | Одновременный одношажный коньковый ход |
| VIII | Настольный теннис 7 ч. | 82 | Упражнения с ракеткой и мячом | 1 |  | Ракетка, мяч |
|  |  | 83 | Различные виды жонглирования мячом | 1 |  | Жонглирования |
|  |  | 84 | Упражнения с ракеткой и мячом в движении | 1 |  | Мяч |
|  |  | 85 | Удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту. | 1 |  | Удары по мячу |
|  |  | 86 | Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель. | 1 |  | Метание мяча |
|  |  | 87 | Подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой. | 1 |  | Подбрасывание мяча |
|  |  | 88 | Шагом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно. | 1 |  | Жонглирование |
| IX | Легкая атлетика14 ч. | 89 | Бег с ускорением низкого старта | 1 |  | Бег с ускорением, низкий старт |
|  |  | 90 | Бег на результат 60 м. | 1 |  | Низкий старт |
|  |  | 91 | Бег на результат 100 м. | 1 |  | Низкий старт |
|  |  | 92 | Бег с ускорением высокого старта | 1 |  | Высокий старт |
|  |  | 93 | Бег в режиме большой интенсивности 800 м. |  |  | Большая интенсивность |
|  |  | 94 | Бег в режиме большой интенсивности 1000 м. | 1 |  | Бег на выносливость |
|  |  | 95 | Прыжки в длину с места | 1 |  | Прыжки в длину с места |
|  |  | 96 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат | 1 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» |
|  |  | 97 | Тройной прыжок с разбега. Техника разбега, отталкивания, полета, приземления | 1 |  | Тройной прыжок с разбега, отталкивание, полет, приземление |
|  |  | 98 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  | Метание малого мяча, дальность |
|  |  | 99 | Метание гранаты (700 гр) на дальность | 1 |  | Граната |
|  |  | 100 | Метание гранаты на дальность с разбега | 1 |  | Метание гранаты на дальность |
|  |  | 101 | Эстафетный бег | 1 |  | Эстафетная палочка, передача палочки |
|  |  | 102 | Челночный бег 3х10 м. | 1 |  | Челночный бег |