



МБОУ Кутуликская СОШ


Рабочая программа по учебному предмету
физическая культура
для 10-11 классов
срок реализации 2 года

Составил:
учитель физической культуры
Спешилов Г.Н.

Рассмотрено:
Руководитель МО
учителей ФК,
ОБЖ, технологии
Спешилова В.Г. 
протокол № 1
от 13.06.18

Согласовано:
Зам. директора по УВР

Буситуева Л.А. 

Утверждено:
Директор школы 

Санжыхаева О.Д.
приказ № 863
от 13.06.2018

п. Кутулик 2018г.

Планируемые результаты

Планируемые результаты рабочей программы учебного предмета «физическая культура «10-11» разработаны на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Кутуликская СОШ, реализующей ФГОС на уровне среднего общего образования.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики, физической подготовки для сдачи комплекса ГТО;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности и для подготовки к сдаче комплекса ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

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, труду и защите Отечества. Возрождение комплекса ГТО.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи.

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.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, 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 по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), 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 при организации и проведения 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.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля освоенных ранее.

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, для подготовки к сдаче комплекса ГТО.

Планирование занятий физической культурой.

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 (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 приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание гранаты.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно – ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование для 10 - 11 класса

№ урока	Содержание программы	Количество часов
Легкая атлетика 12 часов		
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 30 м), бег с ускорением (70-80 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения;	1
2	Бег на результат (30 м), 100м. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1
3	Бег на результат (100 м). Прыжок в длину с места. Встречная эстафета бег на отрезке 60м.	1
4	Бег 100м. финиширование. Прыжок в длину с места.	1
5	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3х10м.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», с разбега. Метание гранаты на дальность с места.	1
7	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты на дальность с места. Поднимание туловища.	1
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги», на результат.	1
9	Метание малого мяча на дальность с разбега. Челночный бег 3х10м на результат. Бег в равномерном темпе.	1
10	Бег 1000м. Развитие выносливости. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Обучение подбора разбега.	1
11	Бег 1000м. на результат ОРУ. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Обучение подбора разбега.	1
12	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» на результат. Прыжки ч/з скакалку на скорость	1
ОФП 2 часа, комплекс ГТО		
13	ОФП: поднимание туловища из положения, лежа на спине. Отжимание ю - от пола, д- от скамейки. Прыжки ч/з скакалку на выносливость на результат.	1
14	ОФП: поднимание туловища из положения, лежа на спине. Отжимание. Подтягивание на перекладине. Прыжки ч/з скакалку на скорость на результат.	1
Футбол 4 часа		
15	Инструктаж по ТБ. Удар по летящему мячу внешней стороной стопы, и средней частью подъема. Подтягивание на перекладине в висе на результат	1
16	Удар по летящему мячу внешней стороной стопы, и средней частью подъема. Поднимание туловища из положения, лежа на спине	1
17	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения с активным сопротивлением защитника. Учебная игра с применением технических действий.	1
18	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения с активным сопротивлением защитника. Учебная игра с применением технических действий	1
Гимнастика 9 часов		
19	Опорный прыжок ч/з гимн. козла. М – прыжок согнув ноги	1

	козел в длину, высота 115 см; Д – прыжок боком козел в ширину, высота 110см.	
20	Опорный прыжок ч/з гимн. козла. М – прыжок согнув ноги козел в длину, высота 115 см; Д – прыжок боком козел в ширину, высота 110см. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
21	Строевой шаг. Повороты в движении. Поднимание туловища на результат. Эстафеты со скакалкой.	1
22	Упражнения с набивными мячами, гантелями. Подтягивание на высокой низкой перекладине в висе и висе лежа на результат.	1
23	Акробатические упражнения: М- из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега. Д – равновесие на одной; выпад вперед кувырок вперед.	1
24	Акробатические упражнения: М- кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д – мост и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырок вперед и назад.	1
25	Комбинация из разученных упражнений.	1
26	Комбинация из разученных упражнений.	1
27	Комбинация из разученных упражнений, на результат. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1
Баскетбол 8 часов, спортивно-корректирующий модуль (5ч)		
28	Инструктаж по ТБ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
29	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Варианты ловли передач мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
30	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановка двумя шагами. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
31	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ловли передач мяча с пассивным сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам баскетбола.	1
32	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Бросок мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 . Игра по правилам баскетбола. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных навыков.	1
33	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Нападение быстрым прорывом 3:2. Перехват мяча. Игра в баскетбол.	1
34	Нападение быстрым прорывом 3:2. Перехват мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.	1
35	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и	1

	владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.	
Общая физическая подготовка (комплекс ГТО) 6 часов		
36	ТБ на занятиях ОФП. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Упражнения на гибкость. Упражнения с набивными мячами.	1
37	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. Упражнения с гантелями. Упражнения на гибкость.	1
38	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Упражнения с гантелями. Прыжки через скакалку 2,5 - 5 мин. Упражнения на гибкость.	1
39	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. Упражнения на гибкость. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Упражнения с набивными мячами.	1
40	Упражнения на гибкость. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Упражнения с гантелями.	1
41	Упражнения на гибкость. Прыжки через скакалку 2,5 - 5 мин. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Упражнения с набивными мячами.	1
Волейбол 7 часов		
42	Техника безопасности при игре в волейбол. Варианты техники приема и передач. Варианты подач мяча. Игра в волейбол по правилам.	1
43	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач. Варианты подач мяча. Игра в волейбол по правилам.	1
44	Варианты нападающего удара ч/з сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам.	1
45	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты нападающего удара ч/з сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Игра в волейбол по правилам.	1
46	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам.	1
47	Варианты нападающего удара ч/з сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Варианты подач мяча. Игра в волейбол по правилам.	1
48	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты подач мяча. Игра в волейбол по правилам.	1
Лыжная подготовка 12 часов		
49	Инструктаж по ТБ. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход – стартовый вариант. Игры на лыжах.	1
50	Правила проведения самостоятельных занятий. Переход	1

	содновременных ходов на попеременные.	
51	Прохождение дистанции 4 км.	1
52	Особенности физической подготовки лыжника. Прохождение дистанции 4 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
53	Преодоление подъёмов и препятствий. Торможение и поворот «плугом».	1
54	Прохождение дистанции 5 км- девушки; 6км. - юноши. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
55	Торможение и поворот «плугом» на результат. Коньковый ход.	1
56	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Преодоление подъёмов и препятствий.	1
57	Прохождение дистанции 5 км- девушки; 6км. - юноши.	1
58	Коньковый ход на результат. Игры на лыжах.	1
59	Прохождение дистанции 5 км- девушки; 6км. - юношина результат.	1
60	Игры на лыжах.	1
Волейбол 8часов		
61	Техника безопасности при игре в волейбол. Варианты техники приема и передач. Варианты подач мяча. Игра в волейбол по правилам.	1
62	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач. Варианты подач мяча. Игра в волейбол по правилам.	1
63	Варианты нападающего удара ч/з сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам.	1
64	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты нападающего удара ч/з сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Игра в волейбол по правилам.	1
65	Варианты нападающего удара ч/з сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Варианты подач мяча. Игра в волейбол по правилам.	1
66	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты подач мяча. Игра в волейбол по правилам.	1
67	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты нападающего удара ч/з сетку. Варианты техники приема и передач. Варианты подач мяча. Игра в волейбол по правилам.	1
68	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач. Варианты подач мяча. Игра в волейбол по правилам.	1
Баскетбол 7 часов		
69	Инструктаж по ТБ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Остановка двумя шагами и прыжком.	1

	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	
70	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Варианты ловли и передач мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
71	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановка двумя шагами. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
72	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ловли и передач мяча с пассивным сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам баскетбола.	1
73	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Бросок мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 . Игра по правилам баскетбола. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных навыков.	1
74	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Нападение быстрым прорывом 3:2. Перехват мяча. Игра в баскетбол.	1
75	Нападение быстрым прорывом 3:2. Перехват мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол	1
Гимнастика 11 часов		
76	Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения с гантелями.	1
77	Упражнения с гимнастической скамейкой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
78	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на высокой низкой перекладине в висе и висе лежа на результат.	1
79	Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание туловища на результат.	1
80	Акробатические упражнения: М- длинный кувырок ч/з препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью. Д – сед углом; стоя на коленях наклон назад.	1
81	Акробатические упражнения: М- кувырок назад ч/з стойку на руках с помощью; переворот боком; стойка на голове и руках. Д – стойка на лопатках, без помощи рук; переворот боком.	1
82	Строевые упражнения в движении. ОРУ на месте. Комбинация из разученных упражнений. Развитие координационных способностей.	1
83	Комбинация из разученных упражнений. Развитие	1
84	Комбинация из разученных упражнений, на результат.	1
85	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1
86	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1

Футбол 4 часа		
87	Инструктаж по ТБ. Удар по летящему мячу внешней стороной стопы, и средней частью подъёма. Подтягивание на перекладине в висе на результат	1
88	Удар по летящему мячу внешней стороной стопы, и средней частью подъёма. Поднимание туловища из положения, лежа на спине	1
89	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения с активным сопротивлением защитника. Учебная игра с применением технических действий.	1
90	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения с активным сопротивлением защитника. Учебная игра с применением технических действий.	1
Легкая атлетика 12 часов		
91	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 30 м), бег с ускорением (70-80 м). Встречная эстафета.	1
92	Низкий старт (до 30 м), Бег на результат (30 м), Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1
93	Низкий старт (до 30 м), бег на результат (60 м), Прыжок в длину с места. Встречная эстафета бег на отрезке 60м.	1
94	Низкий старт (до 60 м), Бег на результат (100м). финиширование. Прыжок в длину с места.	1
95	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег.	1
96	Прыжок в длину способом «согнув ноги», с 11-13 шагов разбега.	1
97	Обучение подбора разбега. Прыжок с 11-13 шагов разбега. Метание гранаты на дальность с места. Поднимание туловища.	1
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги», на результат.	1
99	Метание гранаты на дальность с разбега. Челночный бег 3х10м на результат.	1
100	Бег 1000м. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Обучение подбора разбега.	1
101	Бег 1000м. на результат. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Обучение подбора разбега.	1
102	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» на результат. Прыжки ч/з скакалку на скорость	1

