КОПИЯ

Приложение к ООП СОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область: **физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности**
Учебный предмет: **физическая культура**
Уровень образования: **среднее общее образование**

Нормативный срок освоения: **2 года**

Количество часов в год: **102ч (10 кл), 99 ч (11 кл)**
Количество часов в неделю:**3ч (10-11 кл)**

Пособие: Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 класс. -М.: «Просвещение», 2020.

Нижний Новгород
2020

Для документов

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

1.1.Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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 пере движений;
- 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;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
-

1.2.Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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.

1.3. Предметные результаты освоения физической культуры.

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 и физической подготовки;
- 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.

2. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять бег не выносливость, преодолевать полосу препятствий;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

1. **Легкая атлетика**
   - ✓ Бег на короткие (30, 60, 100 м), средние (300, 500, 600, 800 м) и длинные дистанции (1000, 1500, 2000, 3000м).
   - ✓ Прыжки с места (простой, тройной, восьмерной) и в высоту с разбега
   - ✓ Метание мяча в цель и на дальность
   - ✓ Метание учебной гранаты на дальность
   - ✓ Толкание легкоатлетического ядра на дальность
   - ✓ Челночный бег 3х10м, 4х9м, 4х15м, 10х10м.
   - ✓ Бег на выносливость (шестиминутный (метров за 6мин); 12-ти, 15-ти, 20-ти и 25-ти минутный - без остановок)
2. **Баскетбол**
   - ✓ Передачи мяча на месте и в движении
   - ✓ Ведение мяча по прямой и с изменением направления рабочей и нерабочей руками
   - ✓ Броски мяча в корзину с ближней, средней и дальней дистанций, а также с зачётных точек.
   - ✓ Выполнение комбинации – ведение + 2 шага + бросок в корзину без сопротивления и с сопротивлением защитника
   - ✓ Освоение тактических действий (зонная защита и персональная опека; быстрый прорыв; выход 2 в одного и 3 против двух)
   - ✓ Применение освоенных навыков в учебных играх
3. **Волейбол**
   - ✓ Передачи мяча сверху и снизу над собой, в парах и встречных колоннах
   - ✓ Передачи мяча через сетку в парах и встречных колоннах
   - ✓ Подача мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя прямая
   - ✓ Приём мяча после подачи
   - ✓ Расстановка игроков на своей подаче и на подаче соперника. Правила перехода.
   - ✓ Розыгрыш мяча на 3 касания с переводом мяча на сторону соперника; а) передачей, б) нападающим ударом, в) обманным ударом (скидкой), кулаком.
   - ✓ Блокирование (одиночное и двойное). Страхование от скидки.
   - ✓ Применение освоенных навыков в учебных играх.
4. **Гимнастика с элементами акробатики**
   - ✓ Перекат вперёд и назад в положении группировки
   - ✓ Кувырок вперёд; а) из упора присев, б) из полуприседа, в) длинный кувырок
   - ✓ Кувырок назад из упора присев.
   - ✓ Стойка на лопатках
   - ✓ Стойка на голове и руках
   - ✓ «Мост» из положения; а) лёжа б) стоя
   - ✓ Поворот с моста в упор присев.
   - ✓ Переворот боком (колесо)
   - ✓ Стойка на руках с помощью и у стены.
   - ✓ Выполнение акробатической связки из нескольких элементов.
   - ✓ Опорный прыжок через гимнастического козла; а) ноги врозь, б) согнув ноги
   - ✓ Опорный прыжок через гимнастического коня ноги врозь
   - ✓ Упражнения на низкой перекладине; а) подъём переворотом, б) перемах в сед вер-

хом, в) спад-подъём завесом, г) оборот вперед верхом, д) перемах в сед с упором сзади, е) поворот в упор спереди с опорой на одну руку, ж) оборот назад в упоре з) переворот вперед в вис присев, и) соскок с поворотом на 180°.

- ✓ Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: а) вскок в упор, б) перемах в сед верхом, в) сед “углом”, г) ходьба по бревну на носках вперед и назад, д) прыжки на месте со сменой ног, е) поворот на 180° махом ноги вперед и махом ноги назад, ж) поворот на 180° в приседе, з) проход по бревну “шагом польки”, и) соскок прогнувшись, к) соскок махом одной, толчком другой с опорой на руки.
- ✓ Лазание по канату 6 метров а) с помощью ног, б) без помощи ног
- ✓ Отжимания в упоре лёжа (кол-во раз)
- ✓ Подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)

5. **<u>Кроссовая и общефизическая подготовка</u>**
   - ✓ Развитие выносливости в чередовании ходьбы и бега
   - ✓ Развитие выносливости в длительном беге
   - ✓ Развитие ловкости и силы в преодолении полосы препятствий

Виды деятельности и зачётные упражнения дифференцируются по сложности в зависимости от возраста (класса) учащихся.

Предусматривается мониторинг состояния физической подготовленности учащихся не только внутри параллели, но при переходе их класса в класс.

Тематическое планирование для 10-х классов

№ урока	Наименование раздела программы и количество часов	Тема урока	Кол-во часов	Коррекция
1.	Легкая атлетика 12 часов	Инструктаж по охране труда. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1	
2.		Спринтерский бег. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60м на время	1	
3.		Спринтерский бег. Высокий старт и стартовое ускорение. Бег 100 м на время	1	
4.		Спринтерский бег. Техника бега по дистанции. Финиширование. Бег 300 м на время.	1	
5.		Повторение техники низкого старта. Бег 60 м. на оценку. Метание гранаты на дальность с места.	1	
6.		Метание гранаты с места и с 3-х шагов на дальность. Бег 100м на оценку.	1	
7.		Метание гранаты с места и с 3-х шагов на дальность. Развитие выносливости.	1	
8.		Развитие выносливости. Двадцатиминутный бег на оценку.	1	
9.		Метание гранаты 700гр. с места и с 3-х шагов на оценку.	1	
10.		Развитие выносливости. Бег 1 км на время.	1	
11.		Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Челночный бег 3х10м.	1	
12.		Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Челночный бег 3х10 м. на оценку.	1	
13.	Баскетбол 12 часов	Ведение и передачи мяча на месте и в движении. Броски с ближней дистанции.	1	
14.		Ведение и передачи мяча на месте и в движении. Броски со средней дистанции.	1	
15.		Ведение мяча с обводкой. . Комбинация - два шага + бросок	1	
16.		Ведение мяча с обводкой. . Комбинация - два шага + бросок. Передачи мяча в движении на оценку.	1	
17.		Ведение мяча с обводкой. . Комбинация - два шага + бросок с пассивным сопротивлением.	1	
18.		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. . Комбинация - два шага + бросок с пассивным сопротивлением.Ведение мяча с обводкой на оценку.	1	
19.		Передачи мяча в движении на оценку. Учебная игра.	1	
20.		Комбинация - два шага + бросок с пассивным сопротивлением. Ведение гад конусами на оценку. Учебная игра 3 х 3.	1	
21.		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на 1 корзину. Учебная игра.	1	
22.		Комбинация - два шага + бросок с пассивным сопротивлением на оценку. Взаимодействие 2-х (3-х) игроков в нападении и защите. Учебная игра.	1	
23.		Тактические действия при игре в обороне (зонная защита)	1	
24.		Тактические действия при игре в нападении. Быстрый прорыв.	1	
25.	Волейбол 6 часа	Повторение техники передач на месте и в движении. Верхняя прямая подача.	1	
26.		Повторение техники передач на месте и в движении. Верхняя прямая подача.	1	
27.		Совершенствование техники нижней боковой и верхней прямой подач.	1	
28.		Повторение техники перемещений игрока и верхней и нижней передач.	1	
29.		Совершенствование техники верхней и нижней передач мяча.	1	
30.		Повторение техники нижней боковой и верхней прямой подач.	1	
31.	Гимнастика	Правила т/б на уроках гимнастики. Акробатические упражнения и опорный прыжок.	1	

32.	18 часов	Акробатические упражнения и опорный прыжок	1	
33.		Акробатические упражнения и опорный прыжок	1	
34.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок; ноги врозь и согнув ноги - «на оценку».	1	
35.		Акробатика. Опорный прыжок через гимнастич. коня в длину(ю). Равновесие на бревне (комбинация из 5-6 элементов.)	1	
36.		Акробатика. Опорный прыжок через гимнастич. коня в длину. Равновесие на бревне (комбинация из 5-6 элементов.)	1	
37.		Акробатические упражнения - связка из 5-6 элементов. Упражнения на низкой перекладине . Равновесие на бревне (комбинация из 5-6 элементов.)	1	
38.		Акробатические упражнения - связка из 5-6 элементов. Упражнения на низкой перекладине .	1	
39.		Акробатические упражнения - связка из 5-6 элементов. Упражнения на низкой перекладине. Равновесие на бревне (комбинация из 5-6 элементов – дев.)	1	
40.		Акробатические упражнения - связка из 5-6 элементов. Упражнения на низкой перекладине	1	
41.		Акробатические упражнения «на оценку». Равновесие на бревне (комбинация из 5-6 элементов – дев.)	1	
42.		Упражнения на низкой перекладине. Равновесие на бревне (комбинация из 5-6 элементов – дев.). Лазание по канату.	1	
43.		Упражнения на низкой перекладине. Равновесие на бревне (комбинация из 5-6 элементов – дев.). Лазание по канату	1	
44.		Упражнения на низкой перекладине «на оценку». и лазание по канату	1	
45.		Лазание по канату «на оценку».	1	
46.		Равновесие на бревне (комбинация из 5-6 элементов) на оценку. Полоса препятствий.	1	
47.	Волейбол 18 часов	Совершенствование техники передач. Техника приема подачи.	1	
48.		Передачи мяча «на оценку». Техника приема подачи.	1	
49.		Совершенствование техники выполнения и приёма подачи.	1	
50.		Выполнение подачи (нижней боковой (дев) и верхней прямой (мал)) «на оценку». Розыгрыш мяча на 3 касания.	1	
51.		Расстановка на своей подаче. Розыгрыш мяча на три касания. Учебная игра.	1	
52.		Расстановка на подаче соперника. Розыгрыш мяча на три касания. Учебная игра	1	
53.		Прием подачи «на оценку». Розыгрыш мяча на три касания. Учебная игра.	1	
54.		Повторени техники прямого нападающего удара. Розыгрыш мяча на три касания. Игра «Волейбол без подач».	1	
55.		Повторение технике прямого нападающего удара. Розыгрыш мяча на три касания. Игра «Волейбол без подач».	1	
56.		Закрепление техники прямого нападающего удара. Розыгрыш мяча на три касания. Игра по правилам.	1	
57.		Закрепление техники прямого нападающего удара. Розыгрыш мяча на три касания. Учебная игра.	1	
58.		Розыгрыш мяча на три касания после приёма подачи. Нападающий удар из зон 2 и 4. Учебная игра.	1	
59.		Розыгрыш мяча на три касания после приёма подачи. Нападающий удар из зон 2 и 4. Учить блокированию. Учебная игра.	1	
60.		Совершенствование приёма и подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра у сетки. Одиночный блок. Учебная игра.	1	
61.		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Верхняя передача в прыжке. Скидка. Двойной блок. Учебная игра.	1	
62.		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	1	
63.		Нападающий удар из зон 2 и 4. Учебная игра по правилам	1	
64.		Нападающий удар из зон 2 и 4. Учебная игра по правилам	1	
65.	Баскетбол	Ведение мяча с обводкой. . Комбинация - два шага + бросок	1	
66.		Ведение мяча с обводкой. . Комбинация - два шага + бросок. Передачи мяча в движении на оценку.	1	

67.	12 часов	Ведение мяча с обводкой. . Комбинация - два шага + бросок с пассивным сопротивлением.	1	
68.		Комбинация - два шага + бросок на оценку. Тактика игры в защите. Зонная защита. Учебная игра.	1	
69.		Броски с ближней дистанции и из под кольца. Тактика игры в защите. Зонная защита. Учебная игра.	1	
70.		Броски со средней дистанции. Тактика игры в защите. Персональная опека. Учебная игра.	1	
71.		Броски со средней дистанции с точек на оценку. Тактика игры в защите. Персональная опека. Учебная игра.	1	
72.		Броски из-за 3-хочковой линии. Тактика игры в нападении. Быстрый прорыв. Выход 2 в одного. Учебная игра.	1	
73.		Броски из-за 3-хочковой линии на оценку. Тактика игры в нападении. Быстрый прорыв. Выход 2 в одного. Учебная игра.	1	
74.		Тактика игры в нападении. Быстрый прорыв. Выход 3 в одного. Учебная игра.	1	
75.		Тактика игры в нападении. Быстрый прорыв. Выход 3 в одного. Учебная игра.	1	
76.		Учебная игра по правилам Правила игры в стритбол.	1	
77.	Кроссовая подготовка 10 час.	Инструктаж по Т/Б на уроке по кроссовой подготовке. Равномерный бег до 10 мин. Преодоление полосы препятствий.	1	
78.		Чередование ходьбы(30сек) и бега (2,5 мин) – 21 мин. Преодоление полосы препятствий. Развитие силы в тренажёрном зале.	1	
79.		Равномерный бег до 15 мин. Преодоление полосы препятствий. Тестирование – отжимание в упоре лёжа.	1	
80.		Чередование ходьбы(1мин) и бега (3 мин) – 20 мин. Преодоление полосы препятствий. Развитие силы в тренажёрном зале.	1	
81.		Равномерный бег до 15 мин. Преодоление полосы препятствий. Тестирование – подтягивания на перекладине.	1	
82.		Бег с преодолением препятствий до 20 мин. Развитие силы в тренажёрном зале.	1	
83.		Чередование ходьбы(1мин) и бега (2 мин) – 12 мин. Преодоление полосы препятствий на время.	1	
84.		Равномерный бег 10 мин. Преодоление полосы препятствий на оценку.	1	
85.		Равномерный бег 25 мин. Развитие силы в тренажёрном зале.	1	
86.		Равномерный бег 25 мин. Развитие силы в тренажёрном зале.	1	
87.	Лёгкая атлетика 16 часов	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Многоскоки. Тройной прыжок с места на оценку.	1	
88.		Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Восьмерной прыжок с места.	1	
89.		Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Восьмерной прыжок с места на оценку.	1	
90.		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» «на оценку».	1	
91.		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на оценку.	1	
92.		Бег 60 м на время. Повторение техники метания гранаты с 3-х шагов разбега.	1	
93.		Бег 60 м на оценку. Повторение техники метания гранаты с 3-х шагов разбега.	1	
94.		Бег 100 м на время. Метание гранаты 3-х шагов разбега.	1	
95.		Бег 100 м на оценку. Метание гранаты 3-х шагов разбега.	1	
96.		Развитие выносливости. . Бег 2000/3000м «на оценку».	1	
97.		Бег 600/800м на время. Метание гранаты с места и 3-х шагов разбега. Метание гранаты 500/700гр.	1	
98.		Метание гранаты на оценку. Развитие выносливости.	1	
99.		Толкание ядра с места. Развитие выносливости. 25-ти минутный бег «на оценку»	1	
100.		Толкание ядра с места и со скачка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
101.		Толкание ядра с места и со скачка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
102.		Промежуточная аттестация	1	