

**Приложение к ООП СОО
МБОУ СШ № 41 города Липецка**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 10-11-х классов**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- 1) способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- 2) планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 5) конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- 6) владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 7) систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- 8) самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 9) самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 10) определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- 11) владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- 1) определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- 2) знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- 3) знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- 4) характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- 5) характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- 6) составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- 7) выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- 8) выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- 9) практически использовать приемы самомассажа и релаксации,

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- 1) самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- 2) выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- 3) проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- 4) выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- 5) выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 6) осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- 7) составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
- 8) соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- 9) профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- 10) экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.
- 11) проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- 12) контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- 13) приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- 14) занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- 15) судейство соревнований по одному из видов спорта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

Материал по классам:

10 класс

Спортивные игры: Баскетбол.

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол:

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Футбол:

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор).

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Опорный прыжок. Висы и упоры. Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Спринтерский бег. Длительный бег. Прыжки в длину и в высоту. Метание гранаты.

Лыжная подготовка.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

11 класс:

Спортивные игры: Баскетбол.

Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол:

Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Футбол:

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание,

перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Опорный прыжок. Висы и упоры. Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Спринтерский бег. Длительный бег. Прыжки в длину и в высоту. Метание гранаты.

Лыжная подготовка.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

10 класс

№ урока	Тема урока	К-во часов
	Лёгкая атлетика	12
1	Вводный инструктаж по охране труда.	1
2	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия	1
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
4	Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 м) с учётом времени.	1
5	Совершенствование эстафетного бега (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).	1
6	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	1
7	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
8	Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	1
9	Кроссовый бег. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
10-11	Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат)	2
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1

	Баскетбол	13
13	Инструктаж по охране труда. Терминология и жестикуляция в баскетболе.	1
14	Броски в кольцо. Бросок после ловли и после ведения мяча.	1
15	Броски в кольцо. Бросок после ловли и после ведения мяча.	1
16	Бросок мяча в простых и усложненных условиях.	1
17	Бросок мяча в простых и усложненных условиях.	1
18	Передача мяча различными способами. Броски в кольцо в усложненных условиях.	1
19	Передача мяча в движении. Броски в кольцо.	1
20	Передача мяча в движении. Передача мяча различными способами. Броски в кольцо в усложненных условиях.	1
21	Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.	1
22	Ведение мяча с сопротивлением. Броски в кольцо.	1
23	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	1
24	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Индивидуальные действия в защите	1
25	Командно-тактических действий в баскетболе. Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца.	1
	Гимнастика	12
26	Инструктаж по охране труда на гимнастике. Ритмическая гимнастика	1
27	Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Атлетическая гимнастика.	1
28	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
29	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышцы. Аэробика индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1
30	Аэробика. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Опорный прыжок.	1
31	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.	1
32	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Гимнастические упражнения. Опорный прыжок.	1
33	Комбинации на спортивных снарядах. Прыжки со скакалкой.	1
34	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине на полу.	1
35	Тест на гибкость. Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
36	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Опорные прыжки.	1

37	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	1
	Лыжная подготовка . Плавание.	10
38	Инструктаж по охране труда. Техника выполнения передвижениях на лыжах. Передвижение на лыжах классическим, коньковым ходом.	1
39	Техника выполнения спусков, подъемов. Техника выполнения поворотов, торможений.	1
40	Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1
41	Попеременный четырехшажный ход . Прохождение дистанции до 5 км.	1
42	Повороты со спусков вправо ,влево. Скольжение без палок.	1
43	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1
44	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Бег в равномерном темпе. Совершенствование техники плавания на груди и спине, боку с грузом в руке.	1
45	Оказание первой помощи тонущему. Подготовка к ГТО.	1
46	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
47	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Инструктаж по охране труда. Основные способы плавания. Прикладное плавание.	1
	Волейбол	13
48	Инструктаж по охране труда. Терминология, жестикуляция в волейболе.	1
49	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1
50	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1
51	Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу.	1
52	Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача.	1
53	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку.	1
54	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.	1
55	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.	1
56	Совершенствование технических приемов в волейболе. Правило игры в волейбол.	1
57	Совершенствование технических приемов в волейболе.	1
58	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе.	1
59	Футбол. Способы ведения мяча. Двухсторонняя игра.	1
60	Футбол. Правила игры. Угловая подача мяча.	1

	Лёгкая атлетика	8
61	Совершенствование техники в беге на длинные дистанции.	1
62	Оздоровительные системы физического воспитания.	1
63	Челночный бег 3*10. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
64	Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Прыжки в длину с места.	1
65	Кросс по пересеченной местности и с элементами спортивного ориентирования. Подтягивание на Высокой перекладине перекладине(ю), низкой перекладине (д).	1
66	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
67	Инструктаж по охране труда. Совершенствование техники в беге на короткие дистанции 100 м.	1
68	Эстафетный бег. Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
	Итого:	68

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

11 класс

№ урока	Тема урока	К-во часов
	Лёгкая атлетика	12
1	Вводный инструктаж по охране труда.	1
2	Современные оздоровительные системы физ. воспитан, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия	1
3	Бег на короткие дистанции	1
4	Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
5	Эстафетный бег.	1
6	Совершенствование эстафетного бега (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).	1
7	Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
8	Предупреждении проф. заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	1
9	Бег на средние дистанции. Подтягивание на перекладине.	1
10-11	Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат)	2
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Баскетбол	13
13	Инструктаж по охране труда. Терминология и жестикуляция в баскетболе.	1

14	Броски в кольцо. Бросок после ловли и после ведения мяча.	1
15	Бросок мяча в простых и усложненных условиях. Учебные игры на одно и два кольца.	1
16	Передача мяча различными способами. Броски в кольцо в усложненных условиях.	1
17-18	Передача мяча в движении. Броски в кольцо. Учебные игры на одно и два кольца.	2
19	Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Учебные игры на одно и два кольца.	1
20	Ведение мяча. Броски в кольцо.	1
21	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	1
22	Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Индивидуальные действия в защите	1
23	Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Учебные игры на одно и два кольца.	1
24	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Учебные игры на одно и два кольца.	1
25	Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Учебные игры на одно и два кольца.	1
	Гимнастика	12
26	Инструктаж по охране труда на гимнастике.	1
27	Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Атлетическая гимнастика.	1
28	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышцы	1
29	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Тест на гибкость.	1
30	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Тест на гибкость.	1
31	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	1
32	Спортивная гимнастика с элементами акробатики.	1
33	Комбинации на спортивных снарядах. Прыжки со скакалкой.	1
34	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине на полу.	1
35	Подтягивание в висе. Поднимание туловища из положения лежа на спине на полу.	1
36	Поднимание туловища из положения лежа на спине на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
37	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.	1
	Лыжная подготовка. Плавание	10
37	Инструктаж по охране труда. Техника выполнения передвижениях на лыжах. Передвижение на лыжах классическим, коньковым ходом.	1
38	Техника выполнения спусков, подъемов. Техника выполнения поворотов, торможений.	1
39	Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.	1
40	Бесшажный ход. Повороты со спусков. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1
41	Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции 5 км	1
42	Совершенствование спусков и подъёмов. Прохождение дистанции 5 км.	1
43-44	Коньковый ход. Переход с хода на ход. Элементы тактики лыжных ходов.	2
45	Основные термины и понятия в плавании.	1
46	Первая помощь тонущему. Плавание на боку. Брасс.	1
	Волейбол. Футбол.	13

47	Инструктаж по охране труда. Терминология, жестикуляция в волейболе. Игра волейбол.	1
48	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Игра волейбол.	1
49	Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу. Игра волейбол.	1
50	Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Игра волейбол.	1
51	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Игра волейбол.	1
52	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Игра волейбол.	1
53	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Правило игры в волейбол. Игра волейбол.	1
54	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Игра волейбол.	1
55	Нормы коллективного взаимодействия в соревновательной деятельности. Игра волейбол.	1
56	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Игра волейбол.	1
57	Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар по летящему мячу средней частью подъема	1
58-59	Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2
	Лёгкая атлетика	8
60	Инструктаж по охране труда. Оздоровительные ходьба и бег.	1
61	Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.	1
62	Кросс по пересеченной местности и с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подтягивание на перекладине.	1
63	Инструктаж по охране труда. Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 м) с учётом времени.	1
64	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Челночный бег 3*10.	1
65	Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат). Метание гранаты.	1
66	Прыжки в длину с места и разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Метание гранаты.	1
67-68	Метание гранаты на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
	Итого:	68

