

Приложение
к «Основной образовательной
программе среднего общего
образования МБОУ СОШ №25»,
утвержденной приказом
от 31.08.2018 №321

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по учебному предмету
«Физическая культура»
для 10-11-ых классов**

составители:
Евдокимова Е.А., Эш М.А.,
учителя физической культуры

г. Междуреченск

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

1. российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
2. гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
3. готовность к служению Отечеству, его защите;
4. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
5. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
6. толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
7. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
8. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
9. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
10. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
11. принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
13. осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
14. сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
15. ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
5. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
6. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
7. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
8. владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
9. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Содержание учебного предмета « Физическая культура»

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 фитнес-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

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); 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; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;

**Тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
10 класс**

№ п/п	Наименование раздела, темы урока	Кол- во часов
Раздел легкая атлетика		
1.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми. Доврачебная помощь при травмах. Оздоровительные системы физического воспитания. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Высокий и низкий старт до 40 метров.	1
2.	Стартовый разгон. Бег 100 метров с высокого старта (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
3.	Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4.	Бег 100 метров. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут.	1
5.	К.У. Метание гранаты 500гр. (д),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
6.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.),20-25 (юн.) минут(подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
7.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования 1км (д.), 1,5 км (юн.) (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
8.	К.У. бег 2000м (д), 3000м (юн) (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)		
9.	Техника безопасности при занятиях футболом. Доврачебная помощь при травмах. Стойки, повороты, остановки и передвижения футболиста. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
10	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
11	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. Варианты остановок мяча ногой и грудью.	1
12	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1

13	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
14	Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	1
15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Спортивная игра-футбол по основным правилам.	1
16	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек в баскетболе.	1
17	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1
18	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
19	Спортивная игра - баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Развитие силовых способностей.	1
	Раздел гимнастика	
20	Техника безопасности при занятиях гимнастикой и спортивных игр. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте без предметов.	1
21	Утомление, переутомление, их признаки. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении, повороты в движении кругом.	1
22	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища в движении с предметами.	1
23	Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см(юн),сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д).	1
24	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком(юн). Кувырок вперед, назад, упор присев - перекатом назад стойка на лопатках(д).	1
25	К.У. акробатические комбинации из ранее освоенных элементов (юн), (д).	1
26	Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади (юн); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (д).	1
27	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д).	1

28	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д).	1
Раздел атлетическое единоборство		
29	Правила техники безопасности при занятиях атлетическим единоборством. Доврачебная помощь при травмах. Закрепление всех видов страховок, приемы само страховки.	1
30	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Полоса препятствий.	1
31	Защитные действия от ударов (блокировкой). Спортивная игра - мини-футбол.	1
32	Закрепление защитных действий от ударов (блокировкой). К.У. Подтягивание.	1
33	Совершенствование изученных элементов единоборств. Упражнения в парах, овладения приемами страховки (юн). Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц (д).	1
Раздел лыжная подготовка		
34	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Доврачебная помощь при травмах. Поворот и торможение «полуплугом».	1
35	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный.	1
36	Освоение перехода с попеременных ходов на одновременные двух- и одношажный ходы.	1
37	Закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах.	1
38	Освоение тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
39	К.У. Преодоление подъёмов и препятствий.	1
40	Закрепление попеременных и одновременных ходов.	1
41	Эстафета на лыжах с передачей палок. Круговая эстафета.	1
42	Прохождение дистанции 3 км (д.) 5 км. (юн.) (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)		

43	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек.	1
44	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1
45	Развитие силовых способностей. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
46	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
47	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
48	Техника безопасности при занятиях волейболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
49	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
50	Варианты нападающего удара через сетку. Спортивная игра - волейбол.	1
51	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	1
52	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
53	Спортивная игра - волейбол с привлечением учащихся к судейству.	1
	Раздел спортивные игры (баскетбол, волейбол)	
54	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек.	1
55	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1
56	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
57	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
58	Техника безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты нападающего удара через сетку.	1

59	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
60	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	1
61	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
Раздел легкая атлетика.		
62	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивным играм. Доврачебная помощь при травмах. Высокий и низкий старт до 40 метров.	1
63	Стартовый разгон. Бег 100 метров с высокого старта (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
64	Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
65	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.), 20-25(юн.) минут (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
66	К.У. бег 2000м (д), 3000м (юн) (выполнение нормативов ГТО).	1
67	Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, подтягивание (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
68	Поднимание туловища за 30сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 10x10 метров (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
	ИТОГО	68

**Тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
11 класс**

№ п\п	Наименование разделов, темы уроков	Кол-во часов
	Раздел № 1 Легкая атлетика	8 ч.
1.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Высокий и низкий старт до 40 метров.	1
2.	Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
3.	Бег 100 метров (выполнение нормативов ГТО). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Спортивная игра - волейбол.	1
4.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Метание гранаты 500гр. (д.), 700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.	1
5.	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Метание гранаты 500гр. (д.), 700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов(подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
6.	Метание гранаты 500гр. (д.), 700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Спортивная игра - волейбол.	1
7.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.), 20-25 (юн.) минут (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
8.	Бег 2000м (д), 3000м (юн) (выполнение нормативов ГТО).	1
	Раздел № 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол)	10ч.
9.	Техника безопасности при занятиях футболом. Доврачебная помощь при травмах. Стойки, повороты, остановки и передвижения футболиста. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
10.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
11.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
12.	Спортивная игра-футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
13.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек в баскетболе.	1
14.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1

15.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1
16.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
17.	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
18.	Спортивная игра-баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Развитие силовых способностей.	1
Раздел № 3 Гимнастика		10ч.
19	Техника безопасности при занятиях гимнастикой и спортивных игр. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте без предметов.	1
20	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища в движении с предметами.	1
21	Упражнения с набивными мячами и гантелями до 8кг (юн), с обручами, палками, скакалками, большими мячами (д).	1
22	Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см(юн),сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д).	
23	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком(юн). Кувырок вперед, назад, упор присев - перекатом назад стойка на лопатках(д).	1
24	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов (юн), (д).	1
25	Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади (юн); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (д).	1
26	Комбинации из висов и упоров (юн), (д). Теоретические основы.	1
27	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д).	1
28	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (м), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см (д). Полоса препятствий.	1
Раздел № 4 Атлетическое единоборство		4ч.
29	Правила техники безопасности при занятиях атлетическим единоборством. Доврачебная помощь при травмах. Закрепление всех видов страховок, приемы самостраховки.	1
30	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Полоса препятствий.	1
31	Защитные действия от ударов (блокировкой). Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов».	1
32	Закрепление защитных действий от ударов (блокировкой). «Перетягивание в парах» и т. п. К.У. Подтягивание.	1
Раздел № 5 Лыжная подготовка		10ч.
33	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Доврачебная помощь при травмах. Поворот и торможение«полуплугом».	1
34	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный.	1

35	Освоение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни.	1
36	Освоение перехода с попеременных ходов на одновременные двух- и одношажный ходы.	1
37	Передвижение на лыжах. Закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах.	1
38	Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.) (выполнение нормативов ГТО). Поворот и торможение «полуплугом».	1
39	Освоение тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
40	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км(д), 8км(юн).	1
41	Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.) (выполнение нормативов ГТО).	1
42	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
	Раздел № 6 Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	15ч.
43	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек.	1
44	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1
45	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
46	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват).	1
47	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
48	Спортивная игра - баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Развитие силовых способностей.	1
49	Техника безопасности при занятиях волейболом. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
50	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
51	Передачи различные по высоте и расстоянию. Варианты подач мяча.	1
52	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди-животе	1
53	Совершенствование техники приема и передача назад. Варианты нападающего удара через сетку.	1
54	Варианты нападающего удара через сетку. Спортивная игра - волейбол.	1
55	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	1
56	Техника и тактика защиты, нападения. Игра - волейбол с привлечением учащихся к судейству.	1
57	Правила организации и проведения соревнований. Спортивная игра - волейбол с привлечением учащихся к судейству.	1
	Раздел № 7 Легкая атлетика	11ч.
58	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивным играм. Доврачебная помощь при травмах. Высокий и низкий старт до 40 метров.	1

59	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Национальные виды спорта (русский хоккей).	1
60	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Национальные виды спорта (русский лапта).	1
61	Стартовый разгон. Бег 100 метров с высокого старта (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
62	Прыжок в длину с места, подтягивание (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
63	Наклон вперед из положения стоя, (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
64	Поднимание туловища за 30сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 10x10 метров (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
65	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут (д.),20-25 минут (юн.) (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
66	Бег 2000м (д), 3000м (юн) (выполнение нормативов ГТО).	1
67	Метание гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов (выполнение нормативов ГТО).	1
68	Эстафетный бег. Круговая эстафета.	1