

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20

ГОРОДА НЕВИННОМЫССКА

РАССМОТREНО

На заседании ШМО учителей
физкультуры и ОБЖ
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г.
Руководитель ШМО
Курбанова К.А.

СОГЛАСОВАНО

На методическом совете
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.
Председатель методического совета
Голоюх Г.И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 20
города Невинномысска

Е.А. Ткачева
Приказ № 161 от «1» сентября 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре на 2021-2022 учебный год

10-11 классы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1.1. Личностные результаты

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного,уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

1.2. Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

1.3. Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки)). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

	Класс	10		
	Предмет	Физическая культура		
№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
I ЧЕТВЕРТЬ				
Легкая атлетика (15 ч)				
1	Беседа "Здоровый образ жизни и его слагаемые". ТБ на занятиях	1		
2	Спринтерский бег. Бег с высокого старта.	1		
3	Спринтерский бег. Бег с высокого старта, бег с ускорением, специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.	1		
4	Спринтерский бег. Бег с низкого старта, бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Встречная эстафета	1		
5	Низкий старт, бег с ускорением на отрезках 40-60 м, финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1		
6	Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения. Эстафета с преодолением препятствий.	1		
7	Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Подвижная игра "Петушиний бой".	1		
8	Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Подвижная игра "Удочка".	1		
9	Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра "Пингвины с мячами".	1		
10	Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра "Кто сделает меньше прыжков".	1		
11	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги на результат. Командный прыжок в длину с места.	1		
12	Метание малого мяча с 7-9 шагов разбега на дальность. ОРУ с предметами. Подвижная игра "Охотники и утки".	1		
13	Метание малого мяча на результат. ОРУ. Эстафета с метанием	1		
14	Техника бега в равномерном темпе. ОРУ в парах. Игра "Футбол".	1		
15	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров на результат. ОРУ. Игра "Футбол".	1		
II ЧЕТВЕРТЬ				
Спортивные игры				
16	Правила ТБ при игре в баскетбол. Терминология баскетбола. Техника перемещения игроков, их стоек, остановок без мяча.	1		
17	Ведение мяча на месте, остановка после ведения, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол	1		
18	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, остановка после ведения, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол	1		
19	Учёт техники ведения мяча, бросок двумя руками снизу в движении, после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-баскетбол	1		
III четверть				
Спортивные игры (21)				
20	Вырывание и выбивание мяча, бросок одной рукой от плеча на месте. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол			

21	Вырывание и выбивание мяча, бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции, сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1		
22	Бросок двумя руками от головы в движении, взаимодействия двух игроков, нападение быстрым прорывом. Эстафета с ведением мяча	1		
23	Стойка и передвижение игроков. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча изученными способами. Взаимодействие двух игроков через заслон. Эстафета с ведением и броском мяча	1		
24	Техника броска одной рукой от плеча в движении, сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок, нападение быстрым прорывом. Игра мини-баскетбол	1		
25	Учёт техники броска одной рукой от плеча в движении, сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок, нападение быстрым прорывом. Игра мини-баскетбол	1		
26	Техника выполнения поворотов с мячом и без мяча. Сочетание приёмов: ловля-передача-ведение-бросок. Игра мини-баскетбол	1		
27	Техника выполнения поворотов с мячом и без мяча в различных стойках. Сочетание приёмов: ловля-остановка-поворот-ведение. Игра в мини-баскетбол	1		
28	Техника выполнения комбинаций из освоенных элементов баскетбола. Учебная игра.	1		
29	Техника выполнения комбинаций из освоенных элементов баскетбола. Учебная игра.	1		

Волейбол (2 часа)

30	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1		
31	Техника выполнения стоек волейболиста. Техника перемещения в стойках. Игра в пионербол.	1		

III четверть

Волейбол (9 часов)

32	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты с элементами волейбола.	1		
33	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещений через сетку. Подвижная игра с элементами волейбола "Летучий мяч".	1		
34	Приём мяча снизу двумя руками. Техника передачи сверху. Игра мини-волейбол.	1		
35	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1		
36	Нижняя прямая подача. Сочетание изученных приёмов волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
37	Нижняя прямая подача. Сочетание изученных приёмов волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
38	Верхняя прямая подача. Сочетание технических приёмов волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
39	Верхняя прямая подача. Сочетание технических приёмов волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
40	Верхняя прямая подача. Сочетание технических приёмов волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		

Гимнастика (14 часов)

41	Правила безопасности и страховки. История гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ. Висы согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (л). Полтягивание в висе. Подвижная игра "У	1		
42	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Висы согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе.	1		
43	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Кувырок вперед.	1		
44	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Кувырок вперед, назад. Эстафета с обручем	1		
45	Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Комбинация.	1		
46	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Комбинация. Эстафета с набивными мячами	1		
47	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Опорный прыжок ноги врозь. Эстафета с обручем	1		
48	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Опорный прыжок ноги врозь. Эстафета с набивными мячами	1		
49	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Опорный прыжок ноги врозь. Эстафета со скакалкой	1		

IV четверть

Легкая атлетика (24 часа)

50	Спринтерский бег. Бег с высокого старта	1		
51	Спринтерский бег. Бег с высокого старта, бег с ускорением, специальные беговые упражнения. Круговая эстафета	1		
52	Спринтерский бег. Бег с низкого старта, бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Встречная эстафета	1		
53	Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения. Эстафета с преодолением препятствий	1		
54	Прыжок в высоту с разбега. ОРУ в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	1		
55	Прыжок в высоту с разбега. ОРУ в движении. Эстафета с преодолением препятствий.	1		
56	Прыжок в высоту с разбега. ОРУ с предметами. Круговая эстафета на отрезках до 50 метров.	1		
57	Метание гранаты с 7-9 шагов разбега и в горизонтальную цель. ОРУ в движении.	1		
58	Метание гранаты с 7-9 шагов на дальность. ОРУ с предметами.	1		
59	Метание малого мяча с 7-9 шагов разбега на дальность. ОРУ с предметами.	1		
60	Метание малого мяча на результат. ОРУ. Эстафета с метанием мяча в цель.	1		
61	Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1		
62	Техника прыжка в длину с разбега.	1		
63	Техника прыжка в длину с разбега	1		
64	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги на результат. Командный прыжок в длину с места.	1		
65	Техника бега в равномерном темпе до 6 минут. ОРУ в парах. Игра	1		
66	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. ОРУ. Игра "Футбол".	1		
67	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров на результат. ОРУ.	1		

68	Бег в равномерном темпе. Бег на 2000 метров. ОРУ.	1		
Итого:		68 часов		

	Класс	11		
	Предмет	Физическая культура		
№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт

I ЧЕТВЕРТЬ

Легкая атлетика (15 ч)

1	Беседа "Здоровый образ жизни и его слагаемые". ТБ на занятиях	1		
2	Спринтерский бег. Бег с высокого старта.	1		
3	Спринтерский бег. Бег с высокого старта, бег с ускорением, специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.	1		
4	Спринтерский бег. Бег с низкого старта, бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Встречная эстафета	1		
5	Низкий старт, бег с ускорением на отрезках 40-60 м, финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1		
6	Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения. Эстафета с преодолением препятствий.	1		
7	Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Подвижная игра "Петушиний бой".	1		
8	Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Подвижная игра "Удочка".	1		
9	Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра "Пингвины с мячами".	1		
10	Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра "Кто сделает меньше прыжков".	1		
11	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги на результат. Командный прыжок в длину с места.	1		
12	Метание малого мяча с 7-9 шагов разбега на дальность. ОРУ с предметами. Подвижная игра "Охотники и утки".	1		
13	Метание малого мяча на результат. ОРУ. Эстафета с метанием	1		
14	Техника бега в равномерном темпе. ОРУ в парах. Игра "Футбол".	1		
15	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров на результат. ОРУ. Игра "Футбол".	1		

II ЧЕТВЕРТЬ

Спортивные игры

16	Правила ТБ при игре в баскетбол. Терминология баскетбола. Техника перемещения игроков, их сток, остановок без мяча.	1		
17	Ведение мяча на месте, остановка после ведения, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол	1		
18	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, остановка после ведения, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол	1		
19	Учёт техники ведения мяча, бросок двумя руками снизу в движении, после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-баскетбол	1		

III четверть

Спортивные игры (21)

20	Вырывание и выбивание мяча, бросок одной рукой от плеча на месте. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол			
----	--	--	--	--

21	Вырывание и выбивание мяча, бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции, сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1		
22	Бросок двумя руками от головы в движении, взаимодействие двух игроков, нападение быстрым прорывом. Эстафета с ведением мяча	1		
23	Стойка и передвижение игроков. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча изученными способами. Взаимодействие двух игроков через заслон. Эстафета с ведением и броском мяча	1		
24	Техника броска одной рукой от плеча в движении, сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок, нападение быстрым прорывом. Игра мини-баскетбол	1		
25	Учёт техники броска одной рукой от плеча в движении, сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок, нападение быстрым прорывом. Игра мини-баскетбол	1		
26	Техника выполнения поворотов с мячом и без мяча. Сочетание приёмов: ловля-передача-ведение-бросок. Игра мини-баскетбол	1		
27	Техника выполнения поворотов с мячом и без мяча в различных стойках. Сочетание приёмов: ловля-остановка-поворот-ведение. Игра в мини-баскетбол	1		
28	Техника выполнения комбинаций из освоенных элементов баскетбола. Учебная игра.	1		
29	Техника выполнения комбинаций из освоенных элементов баскетбола. Учебная игра.	1		

Волейбол (2 часа)

30	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1		
31	Техника выполнения стоек волейболиста. Техника перемещения в стойках. Игра в пионербол.	1		

III четверть

Волейбол (9 часов)

32	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты с элементами волейбола.	1		
33	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещений через сетку. Подвижная игра с элементами волейбола "Летучий мяч".	1		
34	Приём мяча снизу двумя руками. Техника передачи сверху. Игра мини-волейбол.	1		
35	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1		
36	Нижняя прямая подача. Сочетание изученных приёмов волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
37	Нижняя прямая подача. Сочетание изученных приёмов волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
38	Верхняя прямая подача. Сочетание технических приёмов волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
39	Верхняя прямая подача. Сочетание технических приёмов волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
40	Верхняя прямая подача. Сочетание технических приёмов волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		

Гимнастика (14 часов)

41	Правила безопасности и страховки. История гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ. Висы согнувшись, прогнувшись (м), смятанные висы (л). Подтягивание в висе. Подвижная игра "У	1		
42	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Висы согнувшись, прогнувшись (м), смятанные висы (д). Подтягивание в висе.	1		
43	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Кувырок вперед.	1		
44	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Кувырок вперед, назад. Эстафета с обручем	1		
45	Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Комбинация.	1		
46	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Комбинация. Эстафета с набивными мячами	1		
47	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Опорный прыжок ноги врозь. Эстафета с обручем	1		
48	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Опорный прыжок ноги врозь. Эстафета с набивными мячами	1		
49	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Опорный прыжок ноги врозь. Эстафета со скакалкой	1		

IV четверть

Легкая атлетика (24 часа)

50	Спринтерский бег. Бег с высокого старта	1		
51	Спринтерский бег. Бег с высокого старта, бег с ускорением, специальные беговые упражнения. Круговая эстафета	1		
52	Спринтерский бег. Бег с низкого старта, бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Встречная эстафета	1		
53	Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения. Эстафета с преодолением препятствий	1		
54	Прыжок в высоту с разбега. ОРУ в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	1		
55	Прыжок в высоту с разбега. ОРУ в движении. Эстафета с преодолением препятствий.	1		
56	Прыжок в высоту с разбега. ОРУ с предметами. Круговая эстафета на отрезках до 50 метров.	1		
57	Метание гранаты с 7-9 шагов разбега и в горизонтальную цель. ОРУ в движении.	1		
58	Метание гранаты с 7-9 шагов на дальность. ОРУ с предметами.	1		
59	Метание малого мяча с 7-9 шагов разбега на дальность. ОРУ с предметами.	1		
60	Метание малого мяча на результат. ОРУ. Эстафета с метанием мяча в цель.	1		
61	Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1		
62	Техника прыжка в длину с разбега.	1		
63	Техника прыжка в длину с разбега	1		
64	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги на результат. Командный прыжок в длину с места.	1		
65	Техника бега в равномерном темпе до 6 минут. ОРУ в парах. Игра	1		
66	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. ОРУ. Игра "Футбол".	1		
67	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров на результат. ОРУ.	1		

68	Бег в равномерном темпе. Бег на 2000 метров. ОРУ.	1		
Итого:		68 часов		