

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ «Школа № 7»**

Приложение №19
к ООП СОО,
утвержденной
приказом директора
МБОУ «Школа № 7»
от 20.06.2020г. № 174/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(базовый уровень)

Уровень образования (класс) **среднее общее образование (10-11 классы)**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы
«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха,
А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Богородск
2020

Планируемые результаты
(личностные, метапредметные и предметные)
на уровне среднего общего образования
по учебному предмету
Физическая культура

В соответствии с требованиями к результатам освоения Основной образовательной программы среднего общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-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 личного 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-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 её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

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-корректирующей 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.

**Содержание учебного предмета
Физическая культура**

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | Количество часов (уроков) |
|----------|---------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| | | Класс | Класс |
| | | 10 | 11 |
| 1 | Базовая часть | 84 | 81 |
| 1.1 | Основы знаний | В процессе урока | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 30 | 30 |
| 1.3 | Гимнастика | 24 | 24 |
| 1.4 | Легкая атлетика, кроссовая подготовка | 30 | 27 |
| 2 | Вариативная часть | 18 | 18 |
| 2.1 | Баскетбол | 18 | 18 |
| | Итого | 102 | 99 |

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Плавание.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Тематическое планирование

| <u>10 класс</u> | Количество часов | Тема |
|---|------------------|---|
| 1 четверть- Легкая атлетика-15 ч | 1 | Правила т/б на занятиях легкой атлетикой. Олимпиада 2014 . |
| | 2 | Эстафетный бег. |
| | 1 | Спринтерский бег. |
| | 1 | Спринтерский бег 100м (учет) |
| | 2 | Прыжок в длину с разбега. |
| | 2 | Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. |
| | 2 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» (учет) |
| | 2 | Метание мяча на дальность. |
| | 2 | Метание гранаты из различных положений. |
| Спортивные игры. Баскетбол. 9ч | 1 | Т/ б на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Теоретический материал по Олимпиаде 2014. |
| | 1 | Передвижение и остановка игрока. |
| | 2 | Подачи мяча различными способами. |
| | 2 | Бросок мяча в движении. |
| | 1 | Быстрый прорыв 2х1. |
| | 1 | Передача мяча в движении. |
| | 1 | Броски мяча в прыжке. |
| 2 четверть - гимнастика с элементами акробатики 24 ч | 1 | Т/ б на занятиях гимнастикой. Олимпиаде 2014. |
| | 1 | Вис согнувшись, прогнувшись. |
| | 1 | Висы и упоры. |
| | 1 | Подъем переворотом в упор. |
| | 1 | Висы упоры. Опорный прыжок. |
| | 2 | Отжимание (учет) Лазанье по канату. |
| | 2 | Лазанье по канату. |
| | 2 | Лазание по канату на скорость (учет) |
| | 2 | Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги» |
| | 2 | Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги» |
| | 2 | Длинный кувырок вперед. |
| | 2 | Совершенствовать кувырок назад. |
| | 2 | Закрепление акробатических элементов |
| | 1 | Совершенствование акробатических элементов |
| | 1 | Контрольный норматив- оценка техники акробатических упражнений |
| | 1 | Контрольный норматив – оценка техники |

| | | |
|--|---------------------|---|
| | | акробатических упражнений |
| II полугодие. 3 четверть- Спортивные игры(волейбол)- 30 ч | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. |
| | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. |
| | 4 | Верхняя передача мяча в парах. |
| | 4 | Верхняя передача мяча в шеренгах. |
| | 4 | Передача мяча в шеренгах со сменой мест. |
| | 4 | Передача мяча в шеренгах со сменой мест (учет) |
| | 3 | Подачи мяча оценка техники (учет) |
| | 3 | Верхняя передача в прыжке. |
| | 3 | Верхняя передача в прыжке. |
| | 3 | Передача мяча двумя руками снизу. |
| 4 четверть - Спортивные игры. Баскетбол-9 ч. | 1 | Инструктаж по Т/б. Баскетбол. |
| | 2 | Передачи мяча различными способами на месте. |
| | 2 | Бросок мяча в движении. |
| | 1 | Совершенствование передвижений и остановки игрока. |
| | 1 | Быстрый прорыв. |
| | 1 | Передачи мяча различными способами. |
| | 1 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. |
| Легкая атлетика – 15ч | 2 | Спринтерский бег. Олимпиада 2014. |
| | 2 | Низкий старт бег по дистанции. |
| | 1 | Бег 100 метров учет. |
| | 2 | Метание гранаты из различных положений. |
| | 2 | Метание гранаты на дальность. |
| | 1 | Метание гранаты на дальность учет. |
| | 2 | Бег на средние дистанции. |
| | 2 | Бег на средние дистанции. |
| | 1 | Бег 2000 на результат учет. |
| 11 класс 1 четверть- Легкая атлетика-15 ч | Количество часов | Тема |
| | 1 | Правила т/б на занятиях легкой атлетикой. Олимпиада 2014 . |
| | 2 | Эстафетный бег. |
| | 1 | Спринтерский бег. |
| | 1 | Спринтерский бег 100м (учет) |
| | 2 | Прыжок в длину с разбега. |
| | 2 | Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. |
| | 2 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» (учет) |
| | 2 | Метание мяча на дальность. |
| | 2 | Метание гранаты из различных положений. |
| Спортивные игры. | 1 | Т/ б на занятиях спортивными играми. |

| | | |
|--|---|--|
| Баскетбол. 9ч | | Баскетбол. Теоретический материал по Олимпиаде 2014. |
| | 1 | Передвижение и остановка игрока. |
| | 2 | Подачи мяча различными способами. |
| | 2 | Бросок мяча в движении. |
| | 1 | Быстрый прорыв 2х1. |
| | 1 | Передача мяча в движении. |
| | 1 | Броски мяча в прыжке. |
| 2 четверть - гимнастика с элементами акробатики 24 ч | 1 | Т/б на занятиях гимнастикой. Олимпиаде 2014. |
| | 1 | Вис согнувшись, прогнувшись. |
| | 1 | Висы и упоры. |
| | 1 | Подъем переворотом в упор. |
| | 1 | Висы упоры. Опорный прыжок. |
| | 2 | Отжимание (учет) Лазанье по канату. |
| | 2 | Лазанье по канату. |
| | 2 | Лазание по канату на скорость (учет) |
| | 2 | Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги» |
| | 2 | Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги» |
| | 2 | Длинный кувырок вперед. |
| | 2 | Совершенствовать кувырок назад. |
| | 2 | Закрепление акробатических элементов |
| | 1 | Совершенствование акробатических элементов |
| | 1 | Контрольный норматив- оценка техники акробатических упражнений |
| 1 | Контрольный норматив – оценка техники акробатических упражнений | |
| II полугодие. 3 четверть- Спортивные игры(волейбол)- 30 ч | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. |
| | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. |
| | 4 | Верхняя передача мяча в парах. |
| | 4 | Верхняя передача мяча в шеренгах. |
| | 4 | Передача мяча в шеренгах со сменой мест. |
| | 4 | Передача мяча в шеренгах со сменой мест (учет) |
| | 3 | Подачи мяча оценка техники (учет) |
| | 3 | Верхняя передача в прыжке. |
| | 3 | Верхняя передача в прыжке. |
| | 3 | Передача мяча двумя руками снизу. |
| 4 четверть - Спортивные игры. Баскетбол-9 ч. | 1 | Инструктаж по Т/б. Баскетбол. |
| | 2 | Передачи мяча различными способами на месте. |
| | 2 | Бросок мяча в движении. |
| | 1 | Совершенствование передвижений и остановки игрока. |
| | 1 | Быстрый прорыв. |

| | | |
|----------------------------------|---|--|
| | 1 | Передачи мяча различными способами. |
| | 1 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. |
| Легкая атлетика – 12ч | 1 | Спринтерский бег. Олимпиада 2014. |
| | 1 | Низкий старт бег по дистанции. |
| | 1 | Бег 100 метров учет. |
| | 1 | Метание гранаты из различных положений. |
| | 2 | Метание гранаты на дальность. |
| | 1 | Метание гранаты на дальность учет. |
| | 2 | Бег на средние дистанции. |
| | 2 | Бег на средние дистанции. |
| | 1 | Бег 2000 на результат учет. |

