

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 38» города Смоленска**

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель ШМО
_____ / _____
Протокол № 1
от «28» 08 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
И.В. Присвицкая
«28» 08 2020 г.

«ПРИНЯТО» на
педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
для 10-11 классов**

Смоленск

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
 - личностные
 - метапредметные
 - предметные
2. Содержание учебного предмета
3. Календарно – тематическое планирование

Планируемые результаты освоения программы по «Физической культуре»

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- 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.
- достижение лично значимых результатов в физическом совершенствовании
- 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;

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные:

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 программного материала 10 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни: 14 ч

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

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;

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

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий;

Спортивные игры: 49ч.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите; учебная игра в баскетбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование; индивидуальные, групповые, командные технико-тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики: 17 ч.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях.

Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатическая комбинация. Опорные прыжки

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Девочки — с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лёгкая атлетика: 22ч.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее изученных). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.

Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м и 100 м) и другие короткие дистанции. Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Выполнение контрольных нормативов. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

11 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни: 14 ч

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

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;

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

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий;

Спортивные игры: 54ч.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите; учебная игра в

баскетбол, Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование; индивидуальные, групповые, командные технико-тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики: 17 ч.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях.

Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатическая комбинация. Опорные прыжки

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Девочки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лёгкая атлетика: 17ч.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее изученных). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.

Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м и100 м) и другие короткие дистанции. Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Выполнение контрольных нормативов. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Тематический план:

№п/п	Вид программного материала	10	11
1	Базовая часть	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	14	14
1.2	Спортивные игры	22	27
1.3	Гимнастика	17	17
1.4	Легкая атлетика	22	17
2.	Вариативная часть	27	27
2.1	Подвижные, народные и спортивные игры	27	27
	Итого часов в год:	102ч	102ч
	Итого:	204 ч	

Календарно-тематическое планирование разделов программы по физической культуре в 10 классе

№	Тема учебного занятия по программе	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Примечания
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта.			
2	Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния.			
3	Оздоровительные ходьба и бег.			
4	Бег на 100 м в среднем и максимальном темпе.			
5	Метание гранаты на дальность с места.			
6	Метание гранаты скрестным шагом. Силовые упражнения.			
7	Метание гранаты на дальность с 2-3 шагов разбега.			
8	Бег по пересеченной местности.			
9	Бег 2000 м девушки, 3000 м – юноши.			
10	Упражнения на развитие быстроты, ловкости. Челночный бег			
11	Челночный бег 10*10м			
12	Прыжок в длину с места.			
13	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.			
14	Волейбол. Передача мяча сверху (снизу) в парах, колоннах.			
15	Варианты техники приема и передачи мяча			
16	Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека.			
17	Учебно-тренировочная игра в волейбол.			
18	Верхняя прямая подача мяча.			
19	Варианты подач мяча. Прием мяча с подачи.			
20	Прямой нападающий удар.			
21	Варианты нападающего удара через сетку.			
22	Техника защитных действий. Блокирование.			
23	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка			
24	Учебно-тренировочная игра в волейбол.			
25	Техника безопасности на уроках физической культуры.			
26	Нападающий удар с переводом мяча.			
27	Индивидуальные тактические действия в нападении			
28	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.			
29	Техника безопасности на уроках гимнастики Строевые упражнения. Висы.			
30	Элементы акробатики. Упражнения на развитие			

	силы рук.			
31	Акробатика. Кувырки, стойки, перевороты, упоры			
32	Комбинации из разученных элементов акробатики.			
33	Атлетическая гимнастика. Лазание по канату.			
34	Лазание по канату. Упражнения на развитие силы рук.			
35	Варианты лазания по канату.			
36	Юноши - Упражнения на перекладине. Девушки - Упражнения на гимнастическом бревне.			
37	Юноши — Подъем переворотом, подъем разгибом. Девушки — Упражнения в равновесии, повороты, соскок.			
38	Юноши — комбинация из разученных элементов на перекладине. Девушки - комбинация из разученных элементов на гимнастическом бревне.			
39	Упражнения на брусьях. Висы, упоры, махи.			
40	Элементы упражнений на брусьях.			
41	Комбинация из разученных элементов на брусьях.			
42	Гимнастика при умственной и физической деятельности.			
43	Техника опорного прыжка. Спортивные единоборства			
44	Совершенствование техники опорного прыжка.			
45	Варианты опорных прыжков.			
46	Упражнения на развитие физических качеств.			
47	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Тактические действия в нападении в игре в волейбол.			
48	Тактические действия в защите в игре в волейбол.			
49	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол.			
50	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.			
51	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.			
52	Варианты техники ловли и передачи мяча во встречных колоннах.			
53	Варианты техники ловли и передачи мяча в движении.			
54	Комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча.			
55	Учебная игра в баскетбол			
56	Техника бросков мяча с места и в движении.			
57	Комбинации из освоенных элементов техника бросков мяча.			
58	Учебная игра в баскетбол.			
59	Действия против игрока без мяча и с мячом.			
60	Варианты ведения мяча.			

61	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.			
62	Учебная игра в баскетбол.			
63	Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии.			
64	Индивидуальные, групповые тактические действия в защите и нападении.			
65	Комбинации из разученных тактических действий.			
66	Учебная игра в «Стритбол».			
67	Техника штрафного броска.			
68	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций.			
69	Тактические действия игроков в защите и нападении.			
70	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам			
71	Эстафеты с элементами баскетбола.			
72	Аутотренинг			
73	Совершенствование технических действий игроков в эстафетах			
74	Игра в «Стритбол»			
75	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.			
76	Учебная игра в баскетбол.			
77	Блиц- турнир			
78	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.			
79	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу.			
80	Техника приема – передачи мяча сверху.			
81	Техника приема – передачи мяча снизу.			
82	Нижняя прямая подача. Техника приема подачи.			
83	Верхняя прямая подача. Техника приема подачи.			
84	Подача мяча по зонам. Нижняя прямая подача.			
85	Современные фитнес-программы. Учебная игра в волейбол.			
86	Подача мяча по зонам. Верхняя прямая подача.			
87	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.			
88	Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.			
89	Выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
90	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта.			
91	Бег на 60м и 100м в максимальном темпе.			
92	Контрольные испытания			
93	Прыжок в длину с места.			

94	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.			
95	Метание гранаты на дальность с разбега.			
96	Варианты передачи эстафеты.			
97	Эстафета 4 x 100м.			
98	Варианты челночного бега.			
99	Челночный бег 10 x 10м.			
100	Повторение прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» с 3-5 шагов			
101	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» с 10-15 шагов.			
102	Закрепление прыжка в длину с разбега			

**Календарно - тематическое планирование разделов программы по
физической культуре в 11-классах**

№	Тема учебного занятия по программе	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Примечания
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Спринтерский бег.			
2	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.			
3	Бег с ускорением с постепенным увеличением расстояния.			
4	Бег на 60м и 100м в максимальном темпе.			
5	Гимнастика при умственной и физической деятельности.			
6	Метание гранаты на дальность с 10 -15 шагов разбега.			
7	Варианты метания гранаты на дальность и на точность.			
8	Бег в равномерном и переменном темпе.			
9	Бег 2000м девушки, 3000м – юноши.			
10	Эстафета 4 x 100м.			
11	Варианты челночного бега.			
12	Челночный бег 10 * 10м			
13	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол.			
14	Варианты приема и передачи мяча.			
15	Комбинации из освоенных элементов приема мяча.			
16	Учебно-тренировочная игра в волейбол.			
17	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.			
18	Варианты подач мяча. Прием мяча с подачи.			
19	Нападающий удар. Блокирование. Страховка.			
20	Варианты нападающего удара. Блокирование.			
21	Комбинации из освоенных элементов техники игры.			
22	Учебно-тренировочная игра в волейбол.			
23	Тактика игры в нападении и в защите.			
24	Индивидуальные и групповые тактические действия в защите и нападении.			
25	Техника безопасности на уроках физической культуры.			
26	Совершенствование освоенных элементов техники игры.			
27	Учебно-тренировочная игра в волейбол.			
28	Влияние гимнастических упражнений на телосложение.			
29	Техника безопасности на уроках гимнастики Лазание по канату. Подтягивание.			

30	Подъем переворотом. Упражнения на осанку.			
31	Упражнения на брусках. Подтягивание на перекладине.			
32	Упражнения на перекладине. Упражнения в упоре на брусках.			
33	Упражнения с гантелями. Упражнения ритмической гимнастики.			
34	Кувырок через препятствие.			
35	Кувырок назад, стойка на руках.			
36	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Равновесие на одной ноге.			
37	Прыжки на скакалке.			
38	Акробатическая комбинация из пяти элементов.			
39	Атлетическая гимнастика.			
40	Опорный прыжок через «коня», «козла».			
41	Упражнения в равновесии.			
42	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.			
43	Варианты опорных прыжков.			
44	Комбинация из разученных элементов.			
45	Упражнения на развитие силы.			
46	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок игрока.			
47	Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача.			
48	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону.			
49	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности			
50	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.			
51	Прямой нападающий удар в тройках.			
52	Сочетание приемов.			
53	Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.			
54	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.			
55	Приём мяча двумя руками снизу в парах.			
56	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры			
57	Нападение через 3-ю зону.			
58	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.			
59	Верхняя передача мяча в тройках.			
60	Верхняя прямая подача, приём подачи.			
61	Учебная игра в волейбол			
62	Аэробика. Ритмическая гимнастика			
63	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол.			

	Индивидуальные действия в защите			
64	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски			
65	Учебная игра в баскетбол.			
66	Совершенствование передвижений и остановок игрока.			
67	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта			
68	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.			
69	Ведение мяча с сопротивлением.			
70	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон.			
71	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.			
72	Сочетание приёмов: ведение, бросок.			
73	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.			
74	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии			
75	Индивидуальные действия в защите			
76	Релаксация и самомассаж, банные процедуры.			
77	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.			
78	Учебная игра в баскетбол.			
79	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении.			
80	Передачи мяча различными способами в движении без сопротивления.			
81	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Нападение через заслон.			
82	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции без сопротивления			
83	Сочетание приёмов: ведение, бросок.			
84	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.			
85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.			
86	Индивидуальные действия в защите			
87	Аутотренинг			
88	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Стойка и передвижение игроков.			
89	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.			
90	Прямой нападающий удар в тройках.			
91	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.			
92	Индивидуальное и групповое блокирование.			
93	Контрольные испытания			
94	Техника безопасности на занятиях по лёгкой			

	атлетике. Спринтерский бег.			
95	Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".			
96	Челночный бег, эстафетный бег.			
97	Метание на дальность.			
98	Бег на средние дистанции.			
99	Оздоровительная ходьба и бег.			
100	Закрепление бега по пересеченной местности до 20 минут.			
101	Повторение прыжка в высоту с разбега.			
102	Совершенствование прыжка в высоту			