

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18 с. Уваровского
Курьского муниципального района Ставропольского края

«Рассмотрено»

на заседании МО

Протокол № 1

от « 21 » 08 2020 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

О.А. Агехина

2020 г.

«Утверждено»

Директор школы №18

Ю.И. Коленко

2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету «Физическая культура»

II КЛАСС

на 2020 - 2021 учебный год

Базовый уровень

(102 часа)

Составитель:

Учитель физической культуры
Торба Остап Александрович
Высшая категория, стаж 21 год

Рабочая программа составлена с учетом примерной основной образовательной программы среднего образования (2014 г.);
на основе авторской программы В. И. Лях, А. А. Заневич «Физическая культура»: М., Просвещение, 2015.
Предметная линия учебников: «Физическая культура» Г. Б. Мейсон, Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, М., Просвещение, 2014.

Пояснительная записка

Рабочая программа для 11 классов, разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение – 2014 год.

Цели и задачи

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 11 классов своим предметным содержанием ориентирует на достижение следующих практических задач:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилаттику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобретение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — **базовую и вариативную**. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 11 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать

учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняются двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической

деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгуо сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, нестандартных способов общения и взаимодействия.

В области коммуниктивной 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Авторская программа		Рабочая программа	
	Кол-во часов	Кол-во часов		
Знания о физической культуре	В процессе уроков			
Легкая атлетика	30			
Спортивные игры (волейбол)	12			
Льбжная подготовка	21			
Гимнастика с элементами акробатики	21			
Спортивные игры (баскетбол)	18			
Спортивные игры (футбол)	-			
Общее количество часов	102	102		

Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям II классе

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	В процессе уроков			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний по физической культуре	31	16	-	5	10
2	Легкая атлетика	20	-	13	-	7
3	Спортивные игры (волейбол)	19	11	8	-	-
4	Спортивные игры (баскетбол)	25	-	-	25	-
5	Спортивные игры (футбол)	7	-	-	-	7
Итого		102	27	21	30	24

№ п/п	Дата	Тема урока	Дом. задание
1 четверть			
Легкая атлетика (16 ч)			
1	2.03	Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. <i>Тестирование - бег 30м.</i>	Прыжки со скакалкой
2	4.03	Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. ТБ	Упр. на развитие силы
3	5.03	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. ТБ	Наклоны туловища из положения сидя.
4	5.03	Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ТБ	Прыжки в длину
5	4.03	Бег на результат (100м). Эстафетный бег. ТБ	Комплекс ОРУ
6	12.03	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность. ТБ	Комплекс ОРУ
7	16.03	Прыжок в длину (прогнувшись). Отталкивание. <i>Тестирование – подтягивание.</i> ТБ	Комплекс ОРУ
8	18.03	Прыжок в длину с разбега на результат. ТБ	Прыжки со скакалкой
9	19.03	Метание гранаты из разных положений. Бег 800м. ТБ	Прыжки со скакалкой
10	23.03	Метание гранаты на дальность с разбега. <i>Тестирование – бег 1000м.</i> ТБ	
11	25.03	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. ТБ	
12	26.03	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. ТБ	
13	30.03	Бег 20 минут. ОРУ ТБ	Прыжки со скакалкой
14	2.10	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ТБ	Прыжки со скакалкой
15	3.10	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. ТБ	Прыжки со скакалкой
16		Бег на результат 3000 м. ТБ	Отработать технику метания
Спортивные игры (баскетбол) (19 ч)			
17		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. ТБ	Отработать технику передачи мяча
18		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Стойка и передвижение игрока. ТБ	Отработать технику передачи мяча

19	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Стойка и передвижение игрока. ТБ	Отработать технику передачи мяча
20	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. ТБ	Отработать технику ведения мяча
21	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. ТБ	Комплекс упр. на развитие выносливости
22	Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. ТБ	Отработать технику ведения мяча
23	Нападение быстрым пррывом. Стойка и передвижение игрока. ТБ	Комплекс упр. на развитие выносливости
24	Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. ТБ	
25	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.	
26	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. ТБ	Отработать технику ведения мяча
27	Стойка и передвижение игрока. Зонная защита. Развитие координационных способностей. ТБ	
2 четверть		
28	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. ТБ	Комплекс упр. на развитие выносливости
29	Штрафной бросок. Зонная защита. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. ТБ	
30	Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. ТБ	Отработать технику ведения мяча
31	Развитие координационных способностей Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. ТБ	
32	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, парах и тройках с сопротивлением. ТБ	Комплекс упр. на развитие выносливости
33	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. ТБ	
34	Ведение мяча. Стойка и передвижение игрока. ТБ	

35	Игра Баскетбол.	
Спортивные игры (волейбол) (13 ч)		
36	Стойка и передвижение игрока Инструктаж по ТБ.	Упр. на разв. ловкости
37	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Стойка и передвижение игрока. ТБ	Комплекс упр. на развитие силы
38	Прием мяча с низу двумя руками. Стойка и передвижение игрока. ТБ	Отработать технику передачи мяча
39	Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. ТБ	Отработать технику передачи мяча
40	Верхняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. ТБ	Отработать технику передачи мяча
41	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменной мест. Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. ТБ	ОРУ
42	Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. ТБ	Отработать технику приема и передачи мяча
43	Сочетание приемов: передача, нападающий удар. ТБ	Отработать технику приема и передачи мяча
44	Прием мяча с низу двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменной мест. ТБ	
45	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменной мест. Прием мяча с низу двумя руками. ТБ	Отработать технику подачи мяча
46	Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств ТБ	Упражнения на развитие гибкости
47	Сочетание приемов: передача, нападающий удар. ТБ	ОРУ
48	Игра Волейбол.	
3 четверть		
Гимнастика (25 ч)		
49	Строевые упражнения. Повороты в движении. ТБ	Прыжки через скакалку
50	Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. ТБ	ОРУ
51	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. ТБ	Комплексе упр. на развитие гибкости

52	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. ТБ	Прыжки через скакалку
53	Вис-протнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. ТБ	Комплексе гимнастических упр
54	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Развитие силовых способностей. ТБ	Упражнения на развитие гибкости
55	ОРУ с предметами в движении. Развитие силовых способностей. ТБ	Комплексе гимнаст. упр
56	Базовые шти акробатики. Развитие выносливости и координации. ТБ	Прыжки через скакалку
57	Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шти акробатики. ТБ	Прыжки через скакалку
58	Вис протнувшись, переход в упор. ТБ	Прыжки через скакалку
59	Повороты в движении. ОРУ. ТБ	Упр на разв. гибкости
60	Упражнение на гимнастической скамейке. ТБ	
61	Прыжки на скакалке. Упражнение на гимнастической скамейке. ТБ	
62	Развитие выносливости и координации. Упражнение на гимнастической скамейке. ТБ	
63	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ТБ	Комплексе гимнастических упр
64	Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ТБ	Отработать технику вып. стойки на руках
65	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. ТБ	Комплексе гимнастических упр
66	Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. ТБ	Упражнения на развитие гибкости
67	От Ганей прыжок. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Подъем переворотом. ТБ	Комплексе гимнастических упр
68	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ТБ	Упр на развитие гибкости
69	Развитие координационных способностей. Опорный прыжок. ТБ	Комплексе гимнастических упр
70	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. ТБ	
71	Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. ТБ	
72	Развитие координационных способностей. Упражнения на развитие силы. ТБ	
73	Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Перестроение из	Комплексе

		колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ТБ	
Легкая атлетика (15 ч)			
74		Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. ТБ	Гимнастических упр
75		Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ	Наклоны туловища из положения сидя, прыжки в длину
76		Низкий старт до 40 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Игра «Русская лапта» ТБ	Комплекс ОРУ
77		Финиширование. Эстафетный бег. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70 – 80 м.. Специальные беговые упражнения. ТБ	Комплекс ОРУ
78		Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. ТБ	
4 четверть			
79		Челночный бег: 4x10 м ТБ	
80		Кроссовый бег без учёта времени ТБ	Наклоны туловища из положения сидя.
81		Кроссовый бег до 16 минут. ТБ	Прыжки в длину
82		Кроссовый бег до 17 минут. ТБ	Комплекс ОРУ
83		Бег 20 минут. ОРУ ТБ	Комплекс ОРУ
84		Бег на результат 3000 м. ТБ	
85		Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах ТБ	Прыжки со скакалкой
87		Финиширование. Эстафетный бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. ТБ	
88		Бег на результат 2000 м. ТБ	
Спортивные игры (волейбол) (7 ч)			
89		Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. ТБ	
90		Оценка техники выполнения подачи мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. ТБ	Прыжки в длину
91		Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. ТБ	Комплекс ОРУ

92	Прямой-нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра. ТБ	Комплексе ОРУ
93	Оценка техники выполнения нападающего удара. Учебная игра. ТБ	
94	Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. ТБ	Прыжки со скакалкой
95	Волейбол. Двухсторонняя игра. ТБ	
Спортивные игры (футбол) (6 ч)		
96	Инструктаж по Т/Б. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ТБ	
97	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. ТБ	Прыжки в длину
98	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника. ТБ	Комплексе ОРУ
99	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. ТБ	Комплексе ОРУ
100	Варианты остановок мяча ногой. ТБ	
101	Игра футбол. ТБ	
102	Обобщений изученного.	Прыжки со скакалкой