

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 2»**

Рассмотрено
на заседании МО учителей,
физической культуры
Протокол № 1 от 30.08.2021г.
Руководитель МО
_____ Н.С.Рерих

Рассмотрено и утверждено
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 30.08.2021г.

Утверждено
Директор МБОУ «Лицей №2»
_____ Н.Б. Дементьева
Введено в действие приказом
№ _____/01-02 от 01.09.2010г.

**Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
11Л, 11М класс
основного общего образования (базовый уровень)
сорок реализации 2020-2021 учебный год**

Рерих Наталья Сергеевна
учитель физической культуры
высшей категории

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения, примерной программой по физической культуре, на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура 10-11 классы» - М:Просвещение,2018г.

Планируемые результаты изучения курса

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра

- в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Познавательные УУД:

- самостоятельное выделение и формулировка учебной цели: происходит с обязательным соблюдением условий, обозначенных для действий смыслообразования;
- поиск и выделение необходимой информации: постоянный показ того, что теория физической культуры находится на стыке многих наук, что создаёт предпосылки к целостному рассмотрению человека в его физкультурной деятельности, но создаёт определённые трудности в отборе, поиске необходимой информации;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания : мысленное и вслух проговаривание своих действий в процессе физкультурной деятельности (начиная от простейших названий исходных положений, заканчивая сложными физическими упражнениями, с разделением их на фазы) ;
- выбор наиболее эффективных способов решения задачи в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов, условий, результатов деятельности;
- анализ объектов с целью выделения признаков:
 - обучение технике двигательного действия по частям
 - развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора)
 - обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным; в нападении, в защите, на приёме, на страховке и т.д.)
- синтез (составление целого из частей)
 - увидеть и составить целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры
 - учить - не потерять ядро целого, «не расплыться на частности»
 - выбор оснований и критериев для сравнения, классификации.
 - учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач
 - учить сравнивать различия техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты.
 - учить сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.
 - установление причинно-следственных связей

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков

физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

11 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

История возникновения и формирования физической культуры

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно - экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта

Физическое развитие человека

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Самонаблюдение и самоконтроль

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

Адаптивная физическая культура

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного совершенствования.

Физическое совершенствование

Лёгкая атлетика

➤ Беговые упражнения

Овладение техникой спринтерского бега (бег 100 м., эстафетный бег)

➤ Прыжковые упражнения

Овладение техникой прыжка в длину (совершенствование техники прыжка в длину с разбега)

Овладение техникой прыжка в высоту (совершенствование техники прыжка в высоту)

➤ Метание гранаты

Метание гранаты весом **700 г** (юн), **500 г** (дев.) с места на дальность с места и разбега

Развитие скоростно - силовых способностей (дальнейшее развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей).

➤ Знания о физической культуре

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их

выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

➤ **Самостоятельные занятия**

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

➤ **Овладение организаторскими умениями**

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика

➤ **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении** (совершенствование двигательных способностей).

➤ **Освоение общеразвивающих упражнений с предметами** (совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров).

➤ **Освоение опорных прыжков**

Прыжок ноги врозь через коня в длину (120-125 см) (юн)

Боком через коня углом (110 см) (дев)

Освоение акробатических упражнений

Стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперёд через препятствия, стойка на кистях с помощью, кувырок назад в стойку на кистях, акробатическое соединение (юн)

Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Сед углом на полу. Переворот в сторону. Акробатическое соединение (дев)

➤ **Развитие координационных способностей** (совершенствование координационных способностей).

➤ **Развитие силовых способностей и силовой выносливости** (совершенствование силовых способностей и силовой выносливости).

➤ **Развитие скоростно-силовых способностей** (совершенствование скоростно-силовых способностей).

➤ **Знания о физической культуре** (значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки).

➤ **Самостоятельные занятия** (совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости).

- **Овладение организаторскими умениями** (самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей; дозировка упражнений).

Спортивные игры

Волейбол

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** (совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек).
- **Освоение техники приёма и передач мяча** (передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели, передача в зону 3 из зон 1,6,5)
- **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** (совершенствование психомоторных способностей и навыков игры).
- **Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)** (совершенствование координационных способностей)
- **Развитие выносливости** (совершенствование выносливости)
- **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей** (дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей).
- **Освоение техники верхней прямой подачи** (приём мяча, отражённого сеткой, верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки).

Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 10 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 8—9 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.

- **Освоение техники прямого нападающего удара** (прямой нападающий удар при встречных передачах)
- **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** (совершенствование координационных способностей).
- **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** (совершенствование координационных способностей).

- **Освоение тактики игры** (совершенствование тактики освоенных игровых действий, игра в нападении в зоне 3, игра в защите)
- **Знания о спортивной игре**

Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

- **Самостоятельные занятия**

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов) Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

- **Овладение организаторскими умениями** (организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.)

Баскетбол

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** (дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек).
- **Освоение ловли и передач мяча** (дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча).
- **Освоение техники ведения мяча** (дальнейшее закрепление техники ведения мяча).
- **Овладение техникой бросков мяча** (дальнейшее закрепление техники бросков мяча, броски одной и двумя руками в прыжке)
- **Освоение индивидуальной техники защиты** (совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата)
- **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** (совершенствование техники)
- **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** (совершенствование техники)
- **Освоение тактики игры**(дальнейшее закрепление тактики игры, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину, нападение быстрым прорывом (3:2), взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).

- *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей* (игра по упрощённым правилам баскетбола; совершенствование психомоторных способностей).

Учебно –тематическое планирование уроков физической культуры в 11-х классах

| № п/п | Раздел программы | Кол-во часов |
|--------------|-------------------------|---------------------|
| 1. | Легкая атлетика | 24 |
| 2. | Баскетбол | 27 |
| 3. | Волейбол | 30 |
| 4. | Гимнастика | 21 |
| Всего | | 102 часа |

Календарно - тематическое планирование

По физической культуре

Классы 11 Л,11 М

Учитель Рерих Наталья Сергеевна

количество часов по учебному плану 102

всего часов 102; в неделю часов 3

Планирование составлено на основе на основе авторской программы В.И.Ляха
«Физическая культура 10-11 классы» - М:Просвещение,2018г.

| № п/п | Раздел | Тема урока | Дата | | | |
|-------|-----------------|---|------|--|--|--|
| 1 | Легкая атлетика | Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Требования к уроку. Задачи на год. | | | | |
| 2 | | Эстафетный бег. Бег 30 м с низкого старта. | | | | |
| 3 | | Прыжки в длину с места. Медленный бег до 6 минут. Челночный бег 3x10м. | | | | |
| 4 | | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 8 минут. | | | | |
| 5 | | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 8 минут. | | | | |
| 6 | | Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега. | | | | |
| 7 | | Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | | | | |
| 8 | | Метание гранаты. | | | | |
| 9 | | Бег 1000 м по беговой дорожке. | | | | |
| 10 | | Прыжки в высоту | | | | |
| 11 | | Прыжки в высоту | | | | |
| 12 | | Прыжки в высоту | | | | |
| 13 | Баскетбол | Инструктаж по т.б. на уроках по баскетболу. Ловля мяча после отскока от щита. | | | | |
| 14 | | Ведение с изменением направления, высоты отскока и скорости. | | | | |

| | | | | | | |
|----|------------|---|--|--|--|--|
| 15 | | Передача мяча в движении. | | | | |
| 16 | | Передача мяча в движении. | | | | |
| 17 | | Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | | | |
| 18 | | Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | | | |
| 19 | | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | | | |
| 20 | | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | | | |
| 21 | | Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | | | |
| 22 | | Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | | | |
| 23 | | Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, вырывание, перехват, накрывание). | | | | |
| 24 | | Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, вырывание, перехват, накрывание). | | | | |
| 25 | | Комбинация освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | | | |
| 26 | | Учебно – тренировочная игра с заданиями. | | | | |
| 27 | | Учебно – тренировочная игра с заданиями. | | | | |
| 28 | Гимнастика | Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики. Повторение упражнений VII – IX классов. | | | | |
| 29 | | Повторение упражнений VII – IX классов. | | | | |
| 30 | | Повторение упражнений VII – IX классов. | | | | |
| 31 | | Повторение упражнений VII – IX классов. | | | | |
| 32 | | Длинный кувырок через препятствие(юн)Перекатом стойка на лопатках (дев) | | | | |
| 33 | | Длинный кувырок через препятствие(юн) Перекатом стойка на лопатках (дев) | | | | |

| | | | | | | |
|----|----------|---|--|--|--|--|
| 34 | | Стойка на голове и руках силой. Стойка на кистях с помощью(юн) Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Сед углом на полу(дев) | | | | |
| 35 | | Стойка на голове и руках силой. Стойка на кистях с помощью(юн).Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Сед углом на полу(дев) | | | | |
| 36 | | Стойка на голове и руках силой. Стойка на кистях с помощью(юн)Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Сед углом на полу(дев) | | | | |
| 37 | | Кувырок назад через стойку на кистях. Кувырок назад через стойку на кистях (юн). Переворот в сторону (дев) | | | | |
| 38 | | Кувырок назад через стойку на кистях. Кувырок назад через стойку на кистях (юн). Переворот в сторону (дев) | | | | |
| 39 | | Акробатическое соединение. | | | | |
| 40 | | Акробатическое соединение. | | | | |
| 41 | | Акробатическое соединение. | | | | |
| 42 | | Акробатическое соединение. | | | | |
| 43 | | Соединение из 3-4 элементов. | | | | |
| 44 | | Соединение из 3-4 элементов. | | | | |
| 45 | | Соединение из 3-4 элементов. | | | | |
| 46 | | Соединение из 3-4 элементов. | | | | |
| 47 | | Опорный прыжок. | | | | |
| 48 | | Опорный прыжок. | | | | |
| 49 | Волейбол | Инструктаж по т.б. на уроках по волейболу. Передачи мяча сверху, снизу. | | | | |
| 50 | | Передачи мяча сверху, снизу. | | | | |
| 51 | | Передача в зону 3 из зон 1,6,5 | | | | |
| 52 | | | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| | Передача в зону 3 из зон 1,6,5 | | | | |
| 53 | Передача в зону 3 из зон 1,6,5 | | | | |
| 54 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | | | | |
| 55 | Верхняя прямая подача. | | | | |
| 56 | Верхняя прямая подача. | | | | |
| 57 | Верхняя прямая подача. | | | | |
| 58 | Прием мяча снизу после подачи. | | | | |
| 59 | Прием мяча снизу после подачи. | | | | |
| 60 | 1-я передача в зону 3 с подачи. | | | | |
| 61 | 1-я передача в зону 3 с подачи. | | | | |
| 62 | 1-я передача в зону 3 с подачи. | | | | |
| 63 | 2-я передача в зоны 4 и 2. | | | | |
| 64 | 2-я передача в зоны 4 и 2. | | | | |
| 65 | 2-я передача в зоны 4 и 2. | | | | |
| 66 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. | | | | |
| 67 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. | | | | |
| 68 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. | | | | |
| 69 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. | | | | |

| | | | | | | |
|----|-----------|--|--|--|--|--|
| 70 | | Передача мяча в движении. Передача мяча сверху в прыжке. | | | | |
| 71 | | Передача мяча в движении. Передача мяча сверху в прыжке. | | | | |
| 72 | | Передача мяча в движении. Передача мяча сверху в прыжке. | | | | |
| 73 | | Нападающий удар, блокирование. | | | | |
| 74 | | Нападающий удар, блокирование. | | | | |
| 75 | | Нападающий удар, блокирование. | | | | |
| 76 | | Двусторонняя игра с заданиями. | | | | |
| 77 | | Двусторонняя игра с заданиями. | | | | |
| 78 | | Двусторонняя игра с заданиями. | | | | |
| 79 | Баскетбол | Инструктаж по т.б. на уроках по баскетболу. Передачи мяча в движении, в парах, в тройках. | | | | |
| 80 | | Передачи мяча в движении, в парах, в тройках. | | | | |
| 81 | | Броски по кольцу с различных точек. Ловля мяча от щита. Штрафной бросок. | | | | |
| 82 | | Броски по кольцу с различных точек. Ловля мяча от щита. Штрафной бросок. | | | | |
| 83 | | Ведение с изменением направления, высоты отскока и скорости. | | | | |
| 84 | | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | | | | |
| 85 | | Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | | | |
| 86 | | Комбинация освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | | | |

| | | | | | | |
|-----|-----------------|--|--|--|--|--|
| 87 | | Комбинация освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | | | |
| 88 | | Двусторонняя игра с заданиями. | | | | |
| 89 | | Двусторонняя игра с заданиями. | | | | |
| 90 | | Двусторонняя игра с заданиями. | | | | |
| 91 | Легкая атлетика | Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту. | | | | |
| 92 | | Прыжки в высоту. | | | | |
| 93 | | Низкий старт. Бег 30 м. | | | | |
| 94 | | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3*10 м. | | | | |
| 95 | | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 8 минут. | | | | |
| 96 | | Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега. | | | | |
| 97 | | Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | | | | |
| 98 | | Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | | | | |
| 99 | | Метание гранаты. | | | | |
| 100 | | Метание гранаты. | | | | |
| 101 | | Бег 1000 м по беговой дорожке. | | | | |
| 102 | | Бег 2000 м. | | | | |