

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 71 имени В.А. Мелера»  
(МБОУ «Школа № 71»)

«Утверждаю»

директор МБОУ «Школа № 71»

Т.А.Беккер

Приказ от 30.08.19 г. № 171



**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Физическая культура»**

**10-11 классы**

Составитель:

Гончаренко Н.В.

Прокопьевск, 2019

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **1. Личностные:**

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за Россию, Кузбасс, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Планируемые метапредметные результаты**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2.Содержание учебного предмета

### Тема 1. Знания о физической культуре

Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)

Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.

Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.

Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по

признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей).

Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.

Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация. Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки.

Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб. Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов).

Режим дня старшекласников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.

Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования.

Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.

Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.

Характеристика современных спортивно - оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств.

Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.

## **Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение занятий физической культурой.*

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение.* Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

## **Тема 3. Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Тема 4. Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Освоение и совершенствование висов и упоров: Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки). Освоение и совершенствование опорных прыжков: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см(юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)(девушки). Освоение и совершенствование акробатических упражнений: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов(юноши). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов(девушки).

*К.Р. Сдача контрольных нормативов.*

**Тема 5. Легкая атлетика.** Совершенствование техники спринтерского бега( высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег) Совершенствование техники длительного бега (бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м)(юноши) Бег в равномерном и переменном тем- пе 15—20 мин, бег на 2000 м (девушки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега(девушки). Совершенствование техники метания в цель и на дальность: Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 2 м) с расстояния 12— 15 м, по движущейся цели (2 2 м) с расстояния 10— 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (юноши). Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и за- данного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (девушки).

*К.Р. Сдача контрольных нормативов.*

## **Тема 6. Спортивные игры**

**Баскетбол.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без со- противления и с сопротивлением защитника).

Совершенствование техники ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники бросков мяча (варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)). Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощённым правилам баскетбола, игра по правилам)

**Волейбол.** Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

### **Тема 7. Лыжная подготовка**

Освоение техники лыжных ходов: Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши).

### 3. Тематическое планирование

#### 10 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Легкая атлетика (8ч.)</b>		
1.	Инструктаж по т.б. Низкий старт. Игры.	1
2.	Стартовый разгон. Бег на вираже. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
3.	Первая помощь при травмах. Бег до 10 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
4.	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. Кросс 2км.	1
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
6.	Метание гранаты на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
7.	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1
8.	Круговая тренировка. Кросс 3км.	1
<b>Спортивные игры – баскетбол, волейбол (16ч.)</b>		
9.	Т.Б. Правила игры. Бросок в кольцо в прыжке. Эстафеты с ведением и передачами.	1
10.	Вырывание и выбивание мяча.	1
11.	Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.	1
12.	Бросок после ведения. Опека игрока.	1
13.	Бросок после передач в парах, тройках, восьмёркой.	1
14.	Игра в нападении и защите. Перехват мяча. Двухсторонняя игра.	1
15.	Ловля высоко летящих и катящихся мячей. Двухсторонняя игра.	1
16.	Тактика свободного нападения. Быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	1
17.	Т.Б. Стойки и перемещения. Правила волейбола. Передача мяча сверху.	1
18.	Нижняя прямая подача. Передачи сверху и приём снизу.	1
19.	Приём мяча от сетки. Передачи мяча назад.	1
20.	Верхняя прямая подача. Игровые задания 2:2, 2:3.	1
21.	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1
22.	Приём мяча в падении. Двухсторонняя игра.	1
23.	Многочисленные передачи мяча над собой сверху и приём мяча снизу. Игра.	1
24.	Двухсторонняя игра.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (10 ч.)</b>		
25.	Т. Б. Строевые упражнения. Два кувырка вперёд.	1

26.	Длинный кувырок вперёд -м., «мост» и поворот в упор стоя на одном колене – д.	1
27.	Стойка на голове с помощью– м., полушпагат – д.	1
28.	Кувырок назад в стойку ноги врозь.	1
29.	Акробатические соединения. Лазанье по канату.	1
30.	Опорные прыжки через козла «ноги врозь».	1
31.	Упражнения в равновесии на бревне – д., подъём переворотом на перекладине – м.	1
32.	Круговая тренировка.	1
33.	Приёмы самообороны.	1
34.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
<b>Спортивные игры – футбол (4ч.)</b>		
35.	Т.Б. Остановки и перемещения. Правила игры. Удар по катящемуся мячу. Игра.	1
36.	Удар по мячу головой, по летящему мячу. Игра.	1
37.	Обманные движения (финты). Остановка опускающегося мяча. Игра.	1
38.	Игра вратаря. Двухсторонняя игра в мини-футбол.	1
<b>Лыжная подготовка (10ч.)</b>		
39.	Т.Б. Попеременный двухшажный ход.	1
40.	Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
41.	Одновременный бесшажный ход.	1
42.	Преодоление спусков и подъёмов.	1
43.	Ходьба на лыжах в медленном темпе 5 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
44.	Повороты на месте и в движении.	1
45.	Падение при спуске и подъёме.	1
46.	Лыжные гонки 1 км. с учётом времени.	1
47.	Лыжные гонки 3 км. без учётом времени. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
48.	Игры и эстафеты на лыжах.	1
<b>Спортивные игры –баскетбол, волейбол (12ч.)</b>		
49.	Основы знаний. Стойки и перемещения.	1
50.	Передача мяча сверху и приём мяча снизу после перемещения.	1
51.	Приём мяча от сетки. Многократный приём мяча и передачи мяча над собой.	1
52.	Верхняя и нижняя прямая подача. Игра.	1
53.	Приём мяча в падении. Игровые задания 2:3, 3:3. Игра.	1
54.	Прямой нападающий удар. Блокирование. Игра.	1
55.	Основы знаний. Передачи мяча в парах, тройках, восьмёркой. Игра.	1
56.	Броски в кольцо после передач и ведения. Вырывание и	1

	выбивание мяча. Игра.	
57.	Броски в кольцо в прыжке. Перехват мяча. Игра.	1
58.	Ловля высоко летящих и катящихся мячей.	1
59.	Персональная защита и опека игрока. Позиционное нападение и личная защита.	1
60.	Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	1
<b>Легкая атлетика (8 ч.)</b>		
61.	Т.Б. Основы знаний. Метание набивного мяча из положения стоя.	1
62.	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега.	1
63.	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1
64.	Метание гранаты на дальность. Кросс 1 км.	1
65.	Метание малого мяча в цель.	1
66.	Низкий старт и стартовый разгон.	1
67.	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. Бег на вираже.	1
68.	Преодоление полосы препятствий. Кросс 2 и 3 км. Подведение итогов года.	1

### 11 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Легкая атлетика (8 ч.)</b>		
1.	ТБ при занятиях л/а. Низкий старт. Специальные беговые упражнения.	1
2.	Бег на результат 30м, 100м.	1
3.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
4.	Метание гранаты (д) 500гр, (м) 700гр.	1
5.	Челночный бег 3по 10м.	1
6.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
7.	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места.	1
8.	Бег с учётом времени 2км, 3 км.	1
<b>Спортивные игры –баскетбол, футбол (18ч.)</b>		
9.	ТБ на занятиях с/и баскетбол. Ведение мяча разными способами.	1
10.	Ловля и передача мяча разными способами, с сопротивлением и без сопротивления.	1
11.	Бросок мяча в корзину разными способами.	1
12.	Игра в баскетбол. Судейство игры.	1
13.	Бросок мяча после двух шагов. Учебная игра.	1
14.	Штрафной бросок Учебная игра.	1
15.	Учебная игра в баскетбол.	1

16.	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
17.	Бросок мяча с трёх очковой линии. Игра в баскетбол.	1
18.	Учебная игра, Судейство игры.	1
19.	ТБ на занятиях с/и футбол. Подвижные игры.	1
20.	Удары по мячу. Игра в футбол.	1
21.	Удары по мячу. Игра в футбол.	1
22.	Передача мяча в движении. Остановка мяча.	1
23.	Передачи, удары по мячу. Игра в футбол.	1
24.	Передачи, удары по мячу. Игра в футбол.	1
25.	Игра вратаря.	1
26.	Игра в футбол.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)</b>		
27.	ТБ на занятиях гимнастики. Перестроения и перестроения.	1
28.	Лазание по шесту в два приёма. Наклоны на гибкость.	1
29.	Акробатическая комбинация: (кувырок вперёд, назад, колесо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках). Комплекс ОРУ.	1
30.	Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (д).	1
31.	Опорный прыжок через козла, коня. Построения и перестроения.	1
32.	Опорный прыжок через козла, коня. ОРУ со скакалкой.	1
33.	Упражнения на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
34.	Упражнения на брусьях. Построение и перестроение.	1
35.	Гимнастическая комбинация на бревне. ОРУ.	1
36.	Гимнастическая комбинация на бревне. Упражнения на гибкость.	1
37.	Акробатика. Эстафеты.	1
38.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
<b>Лыжная подготовка (12ч.)</b>		
39.	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь.	1
40.	Попеременный двухшажный ход.	1
41.	Одновременный одношажный ход.	1
42.	Коньковый ход.	1
43.	Отработать изученные ходы. Эстафеты.	1
44.	Переход с одновременного хода на попеременный ход. Коньковый ход.	1
45.	Спуски и подъёмы.	1
46.	Гонка с преследованием.	1
47.	Торможение "плугом". Отработать изученные ходы.	1
48.	Коньковый ход. Спуски и подъёмы.	1

49.	Отработать изученные ходы. Торможение "плугом".	1
50.	Передвижение на лыжах 3 км.	1
51.	ТБ на занятиях с/и волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1
<b>Спортивные игры –волейбол (10ч.)</b>		
52.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
53.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
54.	Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1
55.	Нижняя прямая подача мяча.	1
56.	Верхняя прямая подача мяча.	1
57.	Комбинации из освоенных элементов.	1
58.	Отработать передачу мяча сверху и приём мяча снизу. Учебная игра.	1
59.	Отработать верхнюю и нижнюю прямую подачу мяча. Учебная игра.	1
60.	Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1
<b>Легкая атлетика (8 ч.)</b>		
61.	Развитие скоростных качеств. Высокий старт.	1
62.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10).	1
63.	Бег 30м, 100м. Прыжок в длину с места.	1
64.	Передача эстафетной палочки.	1
65.	Метание мяча на дальность.	1
66.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
67.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
68.	Бег с учётом времени 2км, 3 км.	1