

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12»
623780, г. Артемовский, ул. Терешковой, 15, тел.: 8(343 63)21406
E-mail: school12art@mail.ru

Приложение № 15 к основной образовательной программе среднего общего образования МАОУ «СОШ №12», утвержденной приказом директора МАОУ «СОШ №12» от 10.07.2020 № 175

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
среднее общее образование
(в соответствии с ФГОС СОО)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- 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;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- 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;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание курса по физической культуре состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 10—11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки спортивных игр и гимнастики (24 часа для 10-11 классов) Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января-марта месяца).

Содержание программного материала

1. Основы знания о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
2. Гимнастика с элементами акробатики.
3. Спортивные игры.
4. Лыжная подготовка.
5. Легкая атлетика.
6. Элементы единоборств.

Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших среднюю школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

➤ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
				план	факт	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
1	1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин	1			
2	2	Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин.	1			
3	3	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1			
4	4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1			
5	5	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1			
6	6	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов	1			

		разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.				
7	7	Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.	1			
8	8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1			
9	9	Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1			
10	10	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление.	1			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17			
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1			
12	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
13	3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
14	4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
15	5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1			
16	6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1			
17	7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
18	8	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1			
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1			
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1			
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1			
22	12	Варианты подачи мяча	1			
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1			
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1			
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
26	16	Учебная игра в волейбол	1			
27	17	Игра в волейбол по правилам	1			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3			
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1			
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1			
30	3	Лазанье по канату на скорость.	1			

31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	1			
31	5	Упражнения в равновесии (д);	1			
33	6	Элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1			
34	7	Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1			
35	8	Упражнения в равновесии (д);	1			
36	9	Лазанье по двум канатам	1			
37	10	Упражнения на брусьях	1			
38	11	Акробатическая комбинация	1			
39	12	Упражнения в равновесии (д);	1			
40	13	Упражнения на брусьях	1			
41	14	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1			
42	15	Упражнения в равновесии (д);	1			
43	16	Акробатическая комбинация - учет	1			
44	17	Опорный прыжок	1			
45	18	Упражнения в равновесии (д)	1			
46	19	Опорный прыжок	1			
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов	1			
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1			
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6			
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1			
50	2	Скользящий шаг без палок и с палками	1			
51	3	Попеременный двухшажный ход	1			
52	4	Подъем в гору скольльзящим шагом	1			
53	5	Одновременные ходы. Эстафеты	1			
54	6	Повороты переступанием в движении	1			
55	7	Передвижение коньковым ходом.	1			
56	8	Попеременные ходы. Эстафеты	1			
57	9	Торможение и поворот упором	1			
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1			
59	11	Преодоление подъемов и препятствий	1			
60	12	Переход с одновременных ходов на попеременные	1			
61	13	Преодоление подъемов и препятствий	1			
62	14	Прохождение дистанции до 5км (д);	1			
63	15	Передвижение коньковым ходом.	1			
64	16	Повороты переступанием в движении.	1			
65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1			
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1			
67	19	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	1			
68	20	Прохождение дистанции до 5км (д);	1			
69	21	Передвижение коньковым ходом.	1			
70	22	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1			

71	23	Передвижение коньковым ходом.	1			
72	24	Преодоление контруклонов. Эстафеты	1			
73	25	Переход с одновременных ходов на попеременные	1			
74	26	Преодоление подъемов и препятствий	1			
75	27	Прохождение дистанции до 5км (д);	1			
76	28	Преодоление подъемов и препятствий	1			
77	29	Прохождение дистанции до 5км (д);	1			
78	30	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13			
79	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1			
80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1			
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1			
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			
83	5	Учебная игра в баскетбол	1			
84	6	Игра в баскетбол по правилам	1			
85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1			
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	1			
87	9	Варианты подачи в волейболе.	1			
88	10	Варианты нападающего удара через сетку.	1			
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			
90	12	Игра по упрощенным правилам	1			
91	13	Учебная игра в волейбол	1			
92	14	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			
93	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			
94	16	Учебная игра в волейбол	1			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14			
95	1	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1			
96	2	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	1			
97	3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1			
98	4	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1			
99	5	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1			
100	6	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1			

101	7	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1			
102	8	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), на дальность.	1			
103	9	Медленный бег до 25 мин	1			
104	10	Игры – эстафеты.	1			
105	11	Игры – эстафеты.	1			

➤ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
				план	факт	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.	1			
2	2	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.	1			
3	3	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места	1			
4	4	Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1			
5	5	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	1			
6	6	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	1			
7	7	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	1			
8	8	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	1			
9	9	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	1			
10	10	Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время.	1			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17			
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
12	2	Варианты ведения без сопротивления и с	1			

		сопротивлением защитника				
13	3	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
14	4	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1			
15	5	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1			
16	6	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
17	7	Учебная игра в баскетбол	1			
18	8	Игра в баскетбол по правилам	1			
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетки	1			
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1			
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1			
22	12	Варианты подачи мяча	1			
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1			
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1			
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
26	16	Учебная игра в волейбол	1			
27	17	Игра в волейбол по правилам	1			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3			
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1			
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1			
30	3	Лазанье по канату на скорость	1			
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	1			
31	5	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1			
33	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	1			
34	7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1			
35	8	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1			
36	9	Лазанье по двум канатам	1			
37	10	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1			
38	11	Акробатическая комбинация Лазанье по канату	1			
39	12	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1			
40	13	Строевые упражнения – чёткость	1			

		выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусках.				
41	14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1			
42	15	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1			
43	16	Акробатическая комбинация.	1			
44	17	Опорный прыжок. Отжимания.	1			
45	18	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1			
46	19	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1			
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов на брусках	1			
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1			
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6			
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1			
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1			
51	3	Попеременный двухшажный ход	1			
52	4	Подъем в гору скользким шагом	1			
53	5	Одновременные ходы	1			
54	6	Повороты переступанием в движении	1			
55	7	Техника конькового хода. Эстафеты.	1			
56	8	Попеременные ходы	1			
57	9	Торможение и поворот упором	1			
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1			
59	11	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			
60	12	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			
61	13	Преодоление подъемов и препятствий	1			
62	14	Элементы тактики лыжных ходов	1			
63	15	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1			
64	16	Техника конькового хода. Эстафеты.	1			
65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные	1			
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1			
67	19	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			
68	20	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1			
69	21	Техника конькового хода. Эстафеты.	1			
70	22	Элементы тактики лыжных ходов	1			
71	23	Техника конькового хода. Эстафеты.	1			
72	24	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			
73	25	Преодоление подъемов и препятствий	1			
74	26	Элементы тактики лыжных ходов	1			
75	27	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			

76	28	Элементы тактики лыжных ходов	1			
77	29	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1			
78	30	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	16			
79	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1			
80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1			
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1			
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
83	5	Учебная игра в баскетбол	1			
84	6	Игра в баскетбол по правилам	1			
85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1			
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	1			
87	9	Варианты подач	1			
88	10	Варианты нападающего удара через сетку	1			
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
90	12	Игра по упрощенным правилам	1			
91	13	Учебная игра в волейбол	1			
92	14	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
93	15	Игра по упрощенным правилам	1			
94	16	Учебная игра в волейбол	1			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11			
95	1	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин.	1			
96	2	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	1			
97	3	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	1			
98	4	Учить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1			
99	5	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1			
100	6	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1			
101	7	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1			
102	8	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1			
103	9	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1			
104	10	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.	1			
105	11	Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища.	1			

		Итоги за год.				
--	--	---------------	--	--	--	--