

Ростовская область, Пролетарский (с) район, хутор Коврино
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ковриновская средняя общеобразовательная школа
Пролетарского района Ростовской области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре, курс Физическая культура
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

Среднее общее, 10-11 класс
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 105 и 102

Учитель Кадыров Олег Михайлович

Программа разработана на основе:

Требований государственного стандарта среднего общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов (Авторы: доктор педагогических В.И. Лях.: Просвещение, 20018 г.4-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Раздел: «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов, обеспечивающие реализацию программы:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 № 273-ФЗ;
- "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования" приказ Министерство образования России от 05.03.2004 № 1089
- Федерального перечня учебников на 2019-2020 учебный год
- Основной образовательной программы Школы.

- Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов (Авторы: доктор педагогических В.И. Лях, М.: Просвещение, 20019 г. 4-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Цель курса:

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи курса:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, выработку устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных условий внешней среды.
- обучение основам техники базовых видов двигательных действий;
- овладение школой движения;
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, дифференцирование двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, о режиме дня, о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика предмета «Физкультура» в средней школе

Физическая культура – обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Он является основной формой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного и продленного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями достигается основная цель физкультурного образования – формирование физической культурной личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение знаниями, умениями и навыками физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Уровень развития физической культуры личности зависит от условий, создаваемых обществом для физического воспитания. Если

ученик понимает и воспринимает главную цель физического воспитания – то с помощью учителя он достигает её.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику упражнений подвижных игр, основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Раздел: «ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА»

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры;
- о способах и особенностях движений, передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры;
- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Раздел: «СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА»

1. Структура курса:

10 класс

п/п п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка (игры на свежем воздухе)	21
2.	Вариативная часть	27
2.1	Подвижные игры	15
2.2	Русская лапта	12
	Итого часов в год:	105

11 класс

п/п п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Подвижные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка (игры на свежем воздухе)	21
2.	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры (баскетбол)	15
2.2	Русская лапта	9
	Итого часов в год:	102

Знать:

Легкоатлетические упражнения

1. Технику безопасности на уроках легкой атлетики.
2. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках.
3. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья.
4. Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

1. Технику безопасности на занятиях гимнастикой.
2. Знать названия снарядов и гимнастических элементов.
3. Знать признаки правильной ходьбы, бега прыжков, осанки.
4. Значение напряжения и расслабления мышц.
5. Личная гигиена, режим дня, закаливание.

В подвижных играх:

1. Названия и правила игры.
2. Технику безопасности на уроках подвижных игр.
3. Знать правила подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями.
4. Знать технику безопасности на занятиях подвижными играми на свежем воздухе.
5. Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий на улице.
6. Знать требования к температурному режиму.
7. Знать названия и правила игр.

В «Русской лапте»:

1. Технику безопасности на занятиях «русской лаптой».
2. Знать технику передачи теннисного мяча в парах
3. Знать правила игры в «русскую лапту».

Уметь:

Легкоатлетические упражнения

1. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».
2. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги».
3. Бег с высокого старта на короткие(30 и 60 м) и длинные (1000 м) дистанции.
4. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.
5. Бегать в равномерном темпе до 10 мин.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

1. Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма.
2. Выполнять строевые упражнения.
3. Лазать по гимнастической лестнице, стенке.
4. Выполнять перекаты в группировке.
5. прыжковые упражнения (стоя на месте и с продвижением в разные стороны).
6. Выполнять кувырок вперед, кувырок назад.
7. Осуществлять опорный прыжок с мостика через козла высотой 100 м.
8. Ходить по бревну с выполнением поворотов, приседаний и переходов.
9. Прыгать через скакалку.
10. Выполнять висы и упоры.

В подвижных играх:

1. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
2. Владеть мячом: ведение с изменением направления и скорости, ловля, передача
3. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Волейбол», «Баскетбол», «Русская лапта», мини-баскетбол).
4. Уметь преодолевать расстояния с равномерной скоростью до 1500 м.
5. Знать названия и правила игр.

В «Русской лапте»:

1. Уметь выполнять передачу теннисного мяча в парах.
2. Уметь метать мяч на точность.
3. Уметь играть в «русскую лапту» по упрощенным правилам.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м с	14,3	17,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	-	14
	Подтягивание	10	-
К выносливости	Бег 2000 м Бег 3000м	13,30	
К координации	Челночный бег 3x10 м, с	11,0	11,5

2.1. Перечень контрольных, практических работ, экскурсий:

Глава (раздел)	№	Тема
Итоговое повторение	1	*Контрольная работа «Сдача зачётов по общей физической подготовке»

выделение оценочных работ * **жирным шрифтом, курсором.**

2.2. Количество часов, контрольных работ, практических работ по четвертям, за год:

10 класс

Четверть	Всего часов по предмету	Количество к/р	Количество п/р
1 четверть			

2 четверть /1 полугодие	48	0	0
3 четверть			
4 четверть / 2 полугодие	57	1	0
Год	105	1	0

11 класс

Четверть	Всего часов по предмету	Количество к/р	Количество п/р
1 четверть			
2 четверть /1 полугодие	48	0	0
3 четверть			
4 четверть / 2 полугодие	54	1	0
Год	102	1	0

Раздел: «КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

11 класс (102ч)

№п /п	Тема урока	Кол- во часов	Дом.зада ние	Дата проведен ия
1.	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Спринт.	1		
2.	ОРУ в движении, спринтерский бег, старт из различных положений. Футбол.	1		
3.	ОРУ, высокий и низкий старт, бег с ускорением 60-80м.	1		
4.	ОРУ, низкий старт и стартовый разбег, бег в равномерном и переменном темпе:20-25мин-юноши, 15-20- девушки.	1		
5.	ОРУ, стартовый разбег, переменный бег, прыжки в длину.	1		
6.	ОРУ, бег с ускорением, прыжки в длину. Футбол.	1		
7.	ОРУ, бег в равномерном и переменном темпе, прыжки в длину. Лапта.	1		
8.	ОРУ, прыжки в длину, эстафеты.	1		
9.	ОРУ, бег на 100,200и 400метров, метание мяча. Лапта	1		
10.	ОРУ, бег на 100,200 и 400 м, метание мяча.	1		
11.	ОРУ, прыжки в длину, метание мяча и гранаты. Футбол.	1		
12.	ОРУ, бег на 100, 200 и 400 м, метание гранаты.	1		
13.	ОРУ, бег в равномерном и переменном темпе, метание гранаты. Футбол	1		
14.	ОРУ, эстафетный бег, челночный бег 3*10метров.	1		
15.	ОРУ, метание гранаты на результат.	1		
16.	Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение до 6000м	1		
17.	ОРУ, смешанное передвижение, преодоление полосы препятствий. Лапта.	1		
18.	ОРУ, длительный бег до 25мин (юноши),до20мин. (девушки), подтягивание, футбол	1		

19.	ОРУ, длительный бег, челночный бег 3*10м. футбол.	1		
20.	ОРУ, преодоление полосы препятствий. Лапта.	1		
21.	ОРУ, бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Лапта.	1		
22.	ОРУ, длительный бег, прыжки через препятствия. Футбол.	1		
23.	ОРУ, смешанное передвижение, кросс 1000м. юноши, 500м. девушки. Лапта.	1		
24.	ОРУ, смешанное передвижение, прыжки в длину, лапта.	1		
25.	ОРУ, длительный бег, подтягивание, гандбол.	1		
26.	ОРУ, преодоление полосы препятствий, подтягивание на перекладине.	1		
27.	ОРУ, кросс по пересеченной местности 3000м (юноши), 2000м (девушки).Итоги четверти.	1		
28.	Атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	1		
29.	ОРУ, обучение комплексу упражнений	1		
30.	ОРУ, комплекс упражнений с гантелями, упр. С упругими предметами.	1		
31.	ОРУ, упражнения на тренажерах, упражнения с гирями, штангой.	1		
32.	ОРУ, комплекс упражнений с гантелями, упражнения на тренажерах.	1		
33.	ОРУ, упражнения с гантелями, на тренажерах.	1		
34.	ОРУ, упражнения на тренажерах, комплекс упражнений с гантелями.	1		
35.	ОРУ, упражнения на тренажерах, упражнения с отягощением.	1		
36.	ОРУ, упражнения на тренажерах, противодействие партнера.	1		
37.	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед и назад.	1		
38.	ОРУ, кувырки, переворот боком, сед углом, подтягивание.	1		
39.	ОРУ, прыжок, согнув ноги через козла в длину, кувырки, стойки.	1		
40.	ОРУ, подъем в упор силой, прыжки через козла, кувырки.	1		
41.	ОРУ, подъем в упор силой, вис прогнувшись, согнувшись,	1		
42.	ОРУ, упражнения в висах и упорах, опорный прыжок, акробатические упражнения.	1		
43.	ОРУ, упражнения в висах и упорах, опорный прыжок, акробатические упражнения.	1		
44.	ОРУ, упражнения в висах и упорах, прыжок через коня. Лазанье по канату.	1		
45.	ОРУ, упражнения в висах и упорах, лазанье по канату.	1		
46.	ОРУ, упражнения в висах и упорах, лазанье по канату.	1		
47.	ОРУ, упражнения в висах и упорах, канат.	1		
48.	ОРУ, канат. Подведение итогов четверти, полугодия.	1		
49.	Основное содержание четверти, ТБ при игре в волейбол.	1		
50.	ОРУ, техника приема мяча, игра по упрощенным правилам.	1		
51.	Развитие двигательных качеств, метание набивного мяча.	1		

52	ОРУ, техника приема мяча, подача мяча, игра	1		
53	ОРУ, техника приема мяча, передвижение по площадке.	1		
54	ОРУ, прием мяча, подача, игра по правилам	1		
55	ОРУ, техника приема мяча, подача через сетку, игра.	1		
56	Силовые упражнения, удары в прыжке, подача, игра.	1		
57	ОРУ, прием, подача, удары. Игра	1		
58	ОРУ, техника передачи мяча, волейбол игра.	1		
59	ОРУ, передача мяча снизу, сверху, перемещения по площадке.	1		
60	ОРУ, передача мяча сверху, удары в прыжке, игра	1		
61	ОРУ, атакующие удары, блок, защита.	1		
62	ОРУ, удары, блок, защита. Игра по правилам.	1		
63	ОРУ, волейбол игра	1		
64	ОРУ, баскетбол, ТБ при игре, правила игры.	1		
65	ОРУ, перемещения в баскетболе, броски в кольцо	1		
66	ОРУ, броски в кольцо с места, в движении	1		
67	ОРУ, техника броска одной рукой, передача мяча, игра.	1		
68	ОРУ, передача мяча двумя руками, ловля мяча.	1		
69	ОРУ, передача и ловля мяча в движении.	1		
70	ОРУ, техника ведения мяча, баскетбол игра.	1		
71	ОРУ, техника ведения мяча, передача и ловля мяча.	1		
72	ОРУ, техника ведения мяча, передача и ловля мяча.	1		
73	ОРУ, техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		
74	ОРУ, передвижения, остановки, повороты, стойки.	1		
75	ОРУ, ведение мяча, броски в кольцо, игра.	1		
76	ОРУ, ведение мяча и броски в кольцо, игра.	1		
77	ОРУ, тактика игры в нападении, игра в защите.	1		
78	ОРУ. Поведение итогов четверти.	1		
79	Основное содержание четверти. ТБ при занятиях на площадке	1		
80	ОРУ, кроссовая подготовка, смешанное передвижение (до 6000 м)	1		
81	ОРУ, длительный кроссовый бег до 40 мин(юноши); до 30мин. (дев.).	1		
82	ОРУ, смешанное передвижение до 6000 м	1		
83	ОРУ, переменный кросс до30 минут	1		
84	ОРУ, повторный бег с повышенной скоростью.	1		
85	ОРУ, преодоление горизонтальных препятствий, кросс.	1		
86	ОРУ, длительный кроссовый бег	1		
87	ОРУ, преодоление воен. полосы препятствий.	1		
88	ОРУ, кросс с учётом времени 3000м юноши, 2000 м дев.	1		
89	Лёгкая атлетика. Бег с низкого старта с ускорением до 60м.	1		
90	ОРУ, бег с низкого старта, прыжки в длину.	1		
91	ОРУ, прыжки в длину, переменный бег на отрезках 100-150м	1		
92	ОРУ, прыжки в длину, бег с хода 2-4* 20-60 метров.	1		
93	ОРУ, бег с низкого старта, бег с переменным темпом 20-30 мин.	1		
94	ОРУ, повторный бег на 100 м, метание мяча в цель.	1		
95	ОРУ, прыжки в длину, метание гранаты	1		
96	ОРУ, бег на 100 и 200 метров, метание гранаты	1		
97	ОРУ, метание гранаты, бег на 400 м.	1		

98	ОРУ, метание гранаты, бег на 800 м.	1		
99	ОРУ, прыжки в высоту, подтягивание из виса и из виса лежа.	1		
100	ОРУ, челночный бег 3*10м, метание гранаты.	1		
101	Сдача зачётов по общей физической подготовке	1		
102	Подведение итогов четверти и года.	1		

Раздел: «КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

10 класс (105 ч)

№п /п	Тема урока	Кол-во часов	Дом.задание	Дата проведения
1.	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Спринт.	1		
2.	ОРУ в движении, спринтерский бег, старт из различных положений. Футбол.	1		
3.	ОРУ, высокий и низкий старт, бег с ускорением 60-80м.	1		
4.	ОРУ, низкий старт и стартовый разбег, бег в равномерном и переменном темпе:20-25мин-юноши, 15-20- девушки.	1		
5.	ОРУ, стартовый разбег, переменный бег, прыжки в длину.	1		
6.	ОРУ, бег с ускорением, прыжки в длину. Футбол.	1		
7.	ОРУ, бег в равномерном и переменном темпе, прыжки в длину. Лапта.	1		
8.	ОРУ, прыжки в длину, эстафеты.	1		
9.	ОРУ, бег на 100,200и 400метров, метание мяча. Лапта	1		
10.	ОРУ, бег на 100,200 и 400 м, метание мяча.	1		
11.	ОРУ, прыжки в длину, метание мяча и гранаты. Футбол.	1		
12.	ОРУ, бег на 100, 200 и 400 м, метание гранаты.	1		
13.	ОРУ, бег в равномерном и переменном темпе, метание гранаты. Футбол	1		
14.	ОРУ, эстафетный бег, челночный бег 3*10метров.	1		
15.	ОРУ, метание гранаты на результат.	1		
16.	Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение до 6000м	1		
17.	ОРУ, смешанное передвижение, преодоление полосы препятствий.лапта	1		
18.	ОРУ, длительный бег до 25мин.(юноши),до20мин.(девушки), подтягивание. футбол	1		
19.	ОРУ, длительный бег, челночный бег 3*10м. футбол.	1		
20.	ОРУ, преодоление полосы препятствий. Лапта.	1		
21.	ОРУ, бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Лапта.	1		
22.	ОРУ, длительный бег, прыжки через препятствия. Футбол.	1		
23.	ОРУ, смешанное передвижение, кросс 1000м. юноши, 500м. девушки. Лапта.			
24.	ОРУ, смешанное передвижение, прыжки в длину, лапта.	1		
25.	ОРУ, длительный бег, подтягивание, гандбол.	1		
26.	ОРУ, преодоление полосы препятствий, подтягивание на	1		

	перекладине.			
27.	ОРУ, кросс по пересеченной местности 3000м (юноши), 2000м (девушки).Итоги четверти.	1		
28.	Атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	1		
29.	ОРУ, обучение комплексу упражнений	1		
30.	ОРУ, комплекс упражнений с гантелями, упр. С упругими предметами.	1		
31.	ОРУ, упражнения на тренажерах, упражнения с гирями, штангой.	1		
32.	ОРУ, комплекс упражнений с гантелями, упражнения на тренажерах.	1		
33.	ОРУ, упражнения с гантелями, на тренажерах.	1		
34.	ОРУ, упражнения на тренажерах, комплекс упражнений с гантелями.	1		
35.	ОРУ, упражнения на тренажерах, упражнения с отягощением.	1		
36.	ОРУ, упражнения на тренажерах, противодействие партнера.	1		
37.	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед и назад.	1		
38.	ОРУ, кувырki, переворот боком, сед углом, подтягивание.	1		
39.	ОРУ, прыжок согнув ноги через козла в длину, кувырki, стойки.	1		
40.	ОРУ, подъем в упор силой, прыжки через козла, кувырki.	1		
41.	ОРУ, подъем в упор силой, вис прогнувшись, согнувшись,	1		
42.	ОРУ, упражнения в висах и упорах, опорный прыжок, акробатические упражнения.	1		
43.	ОРУ, упражнения в висах и упорах, опорный прыжок, акробатические упражнения.	1		
44.	ОРУ, упражнения в висах и упорах, прыжок через коня. Лазанье по канату.	1		
45.	ОРУ, упражнения в висах и упорах, лазанье по канату.	1		
46.	ОРУ, упражнения в висах и упорах, лазанье по канату.	1		
47.	ОРУ, упражнения в висах и упорах, канат.	1		
48.	ОРУ, канат. Подведение итогов четверти, полугодия.	1		

49	Основное содержание четверти, ТБ при игре в волейбол.	1		
50	ОРУ, техника приема мяча, игра по упрощенным правилам.	1		
51	Развитие двигательных качеств, метание набивного мяча.	1		
52	ОРУ, техника приема мяча, подача мяча, игра	1		
53	ОРУ, техника приема мяча, передвижение по площадке.	1		
54	ОРУ, прием мяча, подача, игра по правилам	1		
55	ОРУ, техника приема мяча, подача через сетку, игра.	1		
56	Силовые упражнения, удары в прыжке, подача, игра.	1		
57	ОРУ, прием, подача, удары. Игра	1		
58	ОРУ, техника передачи мяча, волейбол игра.	1		
59	ОРУ, передача мяча снизу, сверху, перемещения по площадке.	1		
60	ОРУ, передача мяча сверху, удары в прыжке, игра	1		

61	ОРУ, атакующие удары, блок, защита.	1		
62	ОРУ, удары, блок, защита. Игра по правилам.	1		
63	ОРУ, волейбол игра, силовые упражнения.	1		
64	ОРУ, баскетбол, ТБ при игре, правила игры.	1		
65	ОРУ, перемещения в баскетболе, броски в кольцо	1		
66	ОРУ, броски в кольцо с места, в движении	1		
67	ОРУ, техника броска одной рукой, передача мяча, игра.	1		
68	ОРУ, передача мяча двумя руками, ловля мяча.	1		
69	ОРУ, передача и ловля мяча в движении.	1		
70	ОРУ, техника ведения мяча, баскетбол игра.	1		
71	ОРУ, техника ведения мяча, передача и ловля мяча.	1		
72	ОРУ, техника ведения мяча, передача и ловля мяча.	1		
73	ОРУ, техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		
74	ОРУ, передвижения, остановки, повороты, стойки.	1		
75	ОРУ, ведение мяча, броски в кольцо, игра.	1		
76	ОРУ, ведение мяча и броски в кольцо, игра.	1		
77	ОРУ, тактика игры в нападении, игра в защите.	1		
78	ОРУ. Поведение итогов четверти.	1		
79	Основное содержание четверти. ТБ при занятиях на площадке	1		
80	ОРУ, кроссовая подготовка, смешанное передвижение (до 3000 м)	1		
81	ОРУ, длительный кроссовый бег до 30 мин(юноши); до 30мин. (дев.).	1		
82	ОРУ, смешанное передвижение до 3000 м	1		
83	ОРУ, переменный кросс до20 минут	1		
84	ОРУ, повторный бег с повышенной скоростью.	1		
85	ОРУ, преодоление горизонтальных препятствий, кросс.	1		
86	ОРУ, длительный кроссовый бег	1		
87	ОРУ, преодоление воен. полосы препятствий.	1		
88	ОРУ, кросс с учётом времени 2000м юноши, 1000 м дев.	1		
89	Лёгкая атлетика. Бег с низкого старта с ускорением до 60м.	1		
90	ОРУ, бег с низкого старта, прыжки в длину.	1		
91	ОРУ, прыжки в длину, переменный бег на отрезках 100-150м	1		
92	ОРУ, прыжки в длину, бег с хода 2-4* 20-60 метров.	1		
93	ОРУ, бег с низкого старта, бег с переменным темпом 20-30 мин.	1		
94	ОРУ, повторный бег на 100 м, метание мяча в цель.	1		
95	ОРУ, прыжки в длину, метание гранаты	1		
96	ОРУ, бег на 100 и 200 метров, метание гранаты	1		
97	ОРУ, метание гранаты, бег на 400 м.	1		
98	ОРУ, метание гранаты, бег на 800 м.	1		
99	ОРУ, прыжки в высоту, подтягивание из вися и из вися лежа.	1		
100	ОРУ, челночный бег 3*10м, метание гранаты.	1		
101	ОРУ, БЕГ, русская лапта	1		
102	ОРУ, русская лапта	1		
103	ОРУ, бег, лапта	1		
104	Контрольные упражнения, зачеты.	1		
105	Подведение итогов четверти и года.	1		

--	--