

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Тверской области

Управление образования Администрации г. Твери

МОУ СОШ №15


РАССМОТРЕНО

Председатель
методического совета


Скрипниченко В.О.
Приказ №9 от «30» 05 23 г.


СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического
объединения учителей
физкультуры, ОБЖ и
технологии


Дурынин Ю.Б.
Приказ №9 от «30» 05 23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ
№15


Васильева С.Г.
Приказ №9 от «30» 05 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физкультура»

для обучающихся 10-11 классов

г. Тверь 2023

Учебный план МОУ СОШ № 15 отводит для изучения учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне 136 часов из расчета:

10 класс – 68 часов (2 часа в неделю);

11 класс – 68 часов (2 часа в неделю).

1. Планируемые результаты изучения курса

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и

творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической

подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

2. Содержание курса

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий. В зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм

занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Спортивные игры (Баскетбол и волейбол)

10-11 классы. Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10 – 11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

10 – 11 классы. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Настольные игры.

10 – 11 классы. Шашки. Цель и результат шашечной партии Способы защиты. Открытые и двойные ходы. Обучение алгоритму хода. Выигрыш, ничья, виды ничьей. Решение упражнений на выигрыш в различное количество ходов.

Шахматы. Правила хода и взятия каждой из фигур, «игра на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и

разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки. Цель шахматной партии Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и ее правила. Игра всеми фигурами из начального положения.

3. Тематическое планирование

10 класс

	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт 40м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
2.		Низкий старт 40м. Стартовый разгон. ОРУ. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 70-80м. Развитие скоростных качеств.	1
3.		Низкий старт 30-40м. ОРУ Эстафеты. Спец. беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Бег с ускорением 50-60м. Развитие скоростных качеств.	1
4.		Бег на результат 100м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1
5.		Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6.		Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7.		Бег 2000м. Метание МЯЧА на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8.		Проектирование по теме -Легкая атлетика.	1
9.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 20 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1
10.		Равномерный бег 20 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
11.		Равномерный бег 25 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
12.		Равномерный бег 25 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
13.		Бег по пересеченной местности 3км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
14.		Проектирование по теме –Оздоровительный бег.	1

15.	Гимнастика	Висы. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	1
16.		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1
17.		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
18.		Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
19.		ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок через коня. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
20.		ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок через коня. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
21.		Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами на месте. Соскок прогнувшись. Эстафеты.	1
22.		Акробатика. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1
23.		Длинный кувырок, стойка на лопатках. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	1
24.		. Стойка на коленях, наклон назад. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1
25.		Комбинация из разученных элементов Прыжки в глубину ОРУ с предметами.	1
26.		Проектирование по теме –Олимпийское движение.	1
27.	Волейбол	Стойка игрока. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж по ТБ.	1
28.		Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
29.		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
30.		Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Учебная игра.	1
31.		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты. Учебная игра.	1
32.		Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Эстафеты. Учебная игра.	1
33.		Нижняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1

		Эстафеты. Учебная игра.	
34.		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1
35.		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1
36.		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1
37.		Проектирование по теме –Игровые виды спорта.	1
38.	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
39.		Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
40.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
41.		Бросок двумя руками от головы после ловли. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	1
42.		Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Учебная игра.	1
43.		Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	1
44.		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	1
45.		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	1
46.		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	1
47.		Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	1
48.		Проектирование по теме –Игровые виды спорта.	1
49.	Интеллектуальные игры	Шахматы. Правила игры. Развитие интеллектуальных качеств.	1
50.		Шахматы. Правила игры. Развитие интеллектуальных качеств.	1
51.		Шашки. Правила игры. Развитие интеллектуальных качеств.	1
52.		Проектирование по теме –Настольные игры.	1
53.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 20 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1
54.		Равномерный бег 20 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1
55.		Равномерный бег 25 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
56.		Равномерный бег 25 минут. ОРУ. Преодоление	1

		препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
57.		Равномерный бег 25 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
58.		Бег 3000м. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
59.		Проектирование по теме –Бег-основа ЗОЖ	1
60.	Легкая атлетика	Низкий старт 30м, бег с ускорением 70-80м, встречная эстафета, Челночный бег 3х10, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1
61.		Низкий старт 30м, бег с ускорением 70-80м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1
62.		Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
63.		Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Спец. беговые упражнения.	1
64.		Метание гранаты на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения.	1
65.		Метание гранаты на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
66.		Проектирование по теме –Легкая атлетика-королева спорта	1
67.		Итоговое спортивное тестирование. Защита проектов.	1
68.		Итоговое спортивное тестирование. Защита проектов.	1

11 класс

	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1.	Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт 40м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
2.		Низкий старт 40м. Стартовый разгон. ОРУ. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 70-80м. Развитие скоростных качеств.	1
3.		Низкий старт 30-40м. ОРУ Эстафеты. Спец. беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Бег с ускорением 50-60м. Развитие скоростных качеств.	1
4.		Бег на результат 100м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1
5.		Прыжок в длину с места. ОРУ. Спец. беговые	1

		упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
6.		Бег 3000м. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7.		Проектирование по теме - Легкая атлетика.	1
8.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 25 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1
9.		Равномерный бег 25 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
10.		Равномерный бег 25 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
11.		Равномерный бег 25 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
12.		Бег по пересеченной местности 3км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
13.		Проектирование по теме – Оздоровительный бег	1
14.		Висы. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	1
15.		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1
16.		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
17.		Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно - силовых качеств.	1
18.		ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок через коня. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно - силовых качеств.	1
19.		ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок через коня. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых качеств.	1
20.		Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами на месте. Соскок прогнувшись. Эстафеты.	1
21.		Акробатика. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Кувырок назад. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1
22.		Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1

23.		Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1
24.		Комбинация из разученных элементов(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок назад). ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
25.		Проектирование по теме – Олимпийское движение	1
26.	Волейбол	Стойка игрока. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж по ТБ.	1
27.		Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
28.		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
29.		Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя прямая подача мяча. Эстафеты. Учебная игра.	1
30.		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты. Учебная игра.	1
31.		Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Эстафеты. Учебная игра.	1
32.		Нижняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Эстафеты. Учебная игра.	1
33.		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.	1
34.		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1
35.		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра.	1
36.		Проектирование по теме – Игровые виды спорта	1
37.	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
38.		Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
39.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
40.		Бросок двумя руками от головы после ловли. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	1
41.		Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Учебная игра.	1

42.		Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	1
43.		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	1
44.		Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	1
45.		Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	1
46.		Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	1
47.		Проектирование по теме – Игровые виды спорта.	1
48.	Интеллектуальные настольные игры	Шахматы. Правила игры. Развитие интеллектуальных качеств.	1
49.		Шашки. Правила игры. Развитие интеллектуальных качеств.	1
50.		Шашки. Правила игры. Развитие интеллектуальных качеств.	
51.		Проектирование по теме – Настольные игры	1
52.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 20 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1
53.		Равномерный бег 20 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1
54.		Равномерный бег 25 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
55.		Равномерный бег 25 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
56.		Равномерный бег 25 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
57.		Равномерный бег 25 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
58.		Бег 3000м. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
59.		Бег 1000м. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
60.		Проектирование по теме – Бег-основа ЗОЖ	1
61.	Легкая атлетика	Низкий старт 30м, бег с ускорением 70-80м, встречная эстафета, Челночный бег 3x10, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1
62.		Низкий старт 30м, бег с ускорением 70-80м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1
63.		Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие	1

		скоростно-силовых качеств.	
64.		Прыжки в длину с места. ОРУ. Спец. беговые упражнения.	1
65.		Прыжки в длину с места. ОРУ. Спец. беговые упражнения.	1
66.		Проектирование по теме – Легкая атлетика-королева спорта.	1
67.		Итоговое спортивное тестирование. Защита проектов.	1
68		Итоговое спортивное тестирование. Защита проектов.	1