

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

с.Старая Рачейка

м.р.Сызранский Самарской области

«Утверждаю»



Директор ГБОУ СОШ с.Ст.Рачейка

А.В. Прунов/

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /Л.А.Евсеева/

28 августа 2014 г.

Рассмотрено на заседании МО

Протокол № 1 от «28»_08_2014 г.

Руководитель ШМО

/Андоскина Ю.С./ 

Рабочая программа

по физической культуре

в 10-11 классах

учителя Мироновой О. И.

на основе рабочей программы физическая культура учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А.Зданевича.

Издательство М: «Просвещение», 2012

2014г.

Пояснительная записка для 10-11 класса

Работа осуществляется на основе авторской «Комплексной программы по физической культуре» Ляха В. И., Зданевича А. А., составленной на основе «Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования» и отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся. Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе обучения учащимися используются учебники по физической культуре под редакцией Ляха В. И.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

ЦЕЛЬЮ физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является 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. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 525 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю с V по IX классы.

В программе предусмотрен резерв свободного учебного времени предназначенный учителю образовательного учреждения для реализации его собственного подхода по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Высокое качество урока во многом зависит от индивидуального, дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а также с учетом социальных условий.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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, профилактика вредных привычек, ведения 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 контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;

- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- -особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

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.

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

При оценке учеников необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. В зависимости от материально-технической оснащенности школы МО учителей физической культуры определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационн ые	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Тематическое планирование. 10 класс.

№ урока в разделе.	Дата	Тема урока, содержание.	Тип урока	Д/з
Легкая атлетика (11ч.)				
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч).	1.	Вводный инструктаж по т.б. Низкий старт, стартовый разгон.	Изучение н/м	Комплекс № 1
	2.	Специально беговые упражнения. Бег по дистанции. Игры.	обучающий	Комплекс № 1
	3.	Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Игры.	обучающий	Комплекс № 1
	4.	Бег по дистанции 30м. челночный бег (3×10м) Игры.	обучающий	Комплекс № 1
	5.	Бег на результат (100м). Беговые упражнения. Эстафетный бег.	100м М.13.5-14.0 Д. 17.0-17.5	Комплекс № 1
Прыжки в длину.(3ч).	6.	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. Игры.	обучающий	Комплекс № 1
	7.	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Игра	обучающий	Комплекс № 1
	8.	Прыжки в длину с разбега на результат.	М. 450-420-400 Д. 380-330-300	Комплекс № 1
Метание мяча, гранаты (3ч).	9.	Метание мяча на дальность. Челночный бег.	обучающий	Комплекс № 1
	10.	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Бег по пересеченной местности (3000м..2000м)	Контрольный М.13.50-14.50 Д.10.30-11.30	Комплекс № 1
	11.	Метание гранаты на дальность.	М. 32-28-26 Д.22-18-14	Комплекс № 1
Кроссовая подготовка (7ч.)				
Бег по пересеченной местности (7ч).	12.	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра	обучающий	Комплекс № 1
	13.	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	14.	Бег. Преодоление препятствий. Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	15.	Бег. Преодоление препятствий.	обучающий	Комплекс № 1
	16.	Бег. Преодоление препятствий, развитие выносливости.	обучающий	Комплекс № 1

Русская лапта (6 ч)	17.	Бег. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	обучающий	Комплекс № 1
	18.	Бег. Преодоление препятствий, развитие выносливости. Бег. Специально беговые упражнения.	обучающий	Комплекс № 1
	19.	Игра Русская лапта	обучающий	Комплекс № 1
	20-21		обучающий	Комплекс № 1
	22-24.	Русская лапта	обучающий	Комплекс № 1
Висы. Строевые упражнения (11ч).	25.	Инструктаж по т.б. Строевые упр. Упр. на перекладине.	обучающий	Комплекс № 1
	26.	Строевые упр. Различные висы, упр. на перекладине.	обучающий	Комплекс № 1
	27.	Смешанные висы, подъем переворотом. Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	28.	Строевые упр. ОРУ с гантелями. Подтягивание.	обучающий	Комплекс № 2
	29.	Строевые упр. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом.	обучающий	Комплекс № 2
	30.	Разновидности висов, подтягивания.	М. 11-9-4	Комплекс № 2
	31.	Подъем переворотом. Развитие силы.	обучающий	Комплекс № 2
	32.	Подъем переворотом. Развитие силы.	обучающий	Комплекс № 2
	33.	Строевые упражнения. Лазание по канату.	обучающий	Комплекс № 2
	34.	Строевые упражнения. Лазание по канату	обучающий	Комплекс № 2
	35.	Строевые упражнения. Лазание по канату на скорость.	Оценить технику	Комплекс № 2
Акробатические упражнения. Опорные прыжки.(10ч.)	36.	Акробатические упражнения. ОРУ с гантелями(м), обручами.	обучающий	Комплекс № 2
	37.	Акробатические упражнения. ОРУ с гантелями(м), обручами.	обучающий	Комплекс № 2

	38.	Акробатические упражнения. ОРУ с гантелями(м), скакалкой	Оценить технику	Комплекс № 2
	39.	Комбинации из элементов. Прыжки со скакалкой.	обучающий	Комплекс № 2
	40.	Комбинации из элементов. Прыжки со скакалкой.	обучающий	Комплекс № 2
	41.	Комбинации из элементов. Прыжки со скакалкой	Оценить технику.	Комплекс № 2
	42.	Комбинации из элементов. Прыжки со скакалкой	обучающий	Комплекс № 2
	43.	Комбинации из элементов. Опорные прыжки.	обучающий	Комплекс № 2
	44.	Комбинации из элементов. Опорные прыжки.	обучающий	Комплекс № 2
	45.	Комбинации из элементов (из 5 элементов). Опорный прыжок.	Оценить технику акробатической комбинации.	Комплекс № 2
Спортивные игры (25ч).				
Волейбол (3ч). Лыжная подготовка (20 ч)	46.	Верхняя передача мяча в парах. Прием снизу.	обучающий	Комплекс № 2
	47.	Верхняя передача мяча в парах. Прием снизу.	обучающий	Комплекс № 2
	48.	Прием снизу. Прямой нападающий удар.	обучающий	Комплекс № 2
			обучающий	
		Лыжная подготовка (20 ч)		
	49.	Инструктаж по ТБ на лыжах. Выбор лыж.	обучающий	Комплекс № 3
	50.	Виды одновременных ходов	обучающий	Комплекс № 3
	51.		обучающий	Комплекс № 3
	52,53	Виды попеременных ходов	обучающий	Комплекс № 3
	54,55	Переход с одновременных на попеременные ходы	обучающий	Комплекс № 3
	56,57	Преодоление подъемов и препятствий	обучающий	Комплекс № 3

Волейбол (8 ч)	58,59	Прохождение дистанции до 3 км	обучающий	Комплекс № 3
	60	Повороты	обучающий	Комплекс № 3
	61-64.	Прохождение дистанции 5 (д) км, 6 (м) км.	обучающий	Комплекс № 3
	65,66 67,68	Прохождение подъемов и спусков на дистанции Прохождение дистанции 3-5 км на результат	Обучающий контрольный	Комплекс № 3
	69.	Прием снизу. Прямой нападающий удар.	обучающий	Комплекс № 3
	70.	Верхняя передача мяча в парах. Нападение через 3-ю зону.	обучающий	Комплекс № 3
	71.	Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону.	обучающий	Комплекс № 3
	72.		обучающий	Комплекс № 3
	73.	Верхняя передача мяча со сменой мест. Игра.	обучающий	Комплекс № 3
	74.	Верхняя передача мяча со сменой мест. Игра.	обучающий	Комплекс № 3
	75.	Верхняя передача мяча со сменой мест. Игра.	обучающий	Комплекс № 3
	76.	Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. Игра.	обучающий	Комплекс № 3
	77.	Броски со средней дистанции. Зонная защита.	обучающий	Комплекс № 3
	78.	Броски со средней дистанции. Зонная защита.	обучающий	Комплекс № 4
	79.	Броски в прыжке. Зонная защита.	обучающий	Комплекс № 4
	80.		обучающий	Комплекс № 4
Баскетбол (8ч).	81.	Передачи различными способами. Развитие скоростных качеств.	Техника передач.	Комплекс № 4
	82.	Передачи мяча в игровых ситуациях.	обучающий	Комплекс № 4

Русская лапта(6)	83.	Передачи мяча в игровых ситуациях. Бросок со средней дистанции с сопротивлением. Русская лапта	обучающий	Комплекс № 4
	84.		Техника броска	Комплекс № 4
	85-90		обучающий	
	Легкая атлетика (11ч).			
	92,93.	Низкий старт, бег по дистанции. Специально беговые упражнения. Эстафетный бег.	обучающий	Комплекс № 4
	94.		обучающий	Комплекс № 4
	95.	Низкий старт. Челночный бег 6×10м. Эстафетный бег. Бег 2000м, 3000м.	обучающий	Комплекс № 4
	96.	Специально беговые упражнения. Бег 100м на результат.	контрольный	Комплекс № 4
	97.	Метание мяча на дальность. Челночный бег.	обучающий	Комплекс № 4
	98.	Метание гранаты из различных положений.	обучающий	Комплекс № 4
	99.	Метание гранаты на дальность.	контрольный	Комплекс № 4
	100.	Прыжки в длину с места.	обучающий	Комплекс № 4
	101.	Прыжки в длину с разбега.	обучающий	Комплекс № 4
	102.	Прыжки в длину с разбега.	обучающий	Комплекс № 4

Тематическое планирование. 11 класс.

№ урока в разделе.	дата	Тема урока, содержание.	Тип урока	Д/З
Легкая атлетика (11ч.)				
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч).	1.	Вводный инструктаж по т.б. Низкий старт, стартовый разгон.	Изучение н/м	Комплекс № 1
	2.	Специально беговые упражнения. Бег по дистанции. Игры.	обучающий	Комплекс № 1
	3.	Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Игры.	обучающий	Комплекс № 1
	4.	Бег по дистанции 30м. челночный бег (3×10м) Игры.	обучающий	Комплекс № 1
	5.	Бег на результат (100м). Беговые упражнения. Эстафетный бег.	100м М.13.1-13.5 Д. 16.0-17.0	Комплекс № 1
Прыжки в длину. (3ч).	6.	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. Игры.	обучающий	Комплекс № 1
	7.	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Игра	обучающий	Комплекс № 1
	8.	Прыжки в длину с разбега на результат.	М. 460-430-400 Д. 380-330-300	Комплекс № 1
Метание мяча, гранаты (3ч).	9.	Метание мяча на дальность. Челночный бег.	обучающий	Комплекс № 1
	10.	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.	обучающий	Комплекс № 1
	11.	Метание гранаты на дальность.	М. 36-32-28 Д.23-18-16	Комплекс № 1
Кроссовая подготовка (8ч.)				
Бег по пересеченной местности (8ч).	12.	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра	обучающий	Комплекс № 1
	13.	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	14.	Бег. Преодоление препятствий. Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	15.	Бег. Преодоление препятствий.	обучающий	Комплекс № 1
	16.	Бег. Преодоление препятствий, развитие выносливости.	обучающий	Комплекс № 1
	17.	Бег. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	обучающий	Комплекс № 1

Русская лапта(5)	18.	Бег. Преодоление препятствий, развитие выносливости.	обучающий	Комплекс № 1
	19.	Бег. Специально беговые упражнения. Бег по пересеченной местности (3000м..2000м).	контрольный М.13.00-14.00 Д.10.10-11.40	Комплекс № 1
	20.-22	Игра Русская лапта	обучающий	Комплекс № 1
	23,24.	Русская лапта	обучающий	Комплекс № 1
Гимнастика (21ч).				
Висы. Строевые упражнения (11ч).	22.	Инструктаж по т.б. Строевые упр. Упр. на перекладине.	Изучение н/м	Комплекс № 1
	23.	Строевые упр. Различные висы, упр. на перекладине.	обучающий	Комплекс № 1
	24.	Смешанные висы, подъем переворотом. Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	25.	Строевые упр. ОРУ с гантелями. Подтягивание.	обучающий	Комплекс № 1
	26.	Строевые упр. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом.	обучающий	Комплекс № 1
	27.	Разновидности висов, подтягивания, упр. на скамейке	М. 12-10-5	Комплекс № 1
	28.	Подъем переворотом, упр. на скамейке. Развитие силы.	обучающий	Комплекс №2
	29.	Подъем переворотом, упр. на скамейке. Развитие силы.	обучающий	Комплекс №2
	30.	Строевые упражнения. Лазание по канату без помощи ног.	обучающий	Комплекс №2
	31.	Строевые упражнения. Лазание по канату без помощи ног.	обучающий	Комплекс №2
	32.	Строевые упражнения. Лазание по канату на скорость.	Оценить технику	Комплекс №2
Акробатические упражнения. Опорные прыжки.(10ч.)	33.	Акробатические упражнения. ОРУ с гантелями(м), обручами.	обучающий	Комплекс №2
	34.	Акробатические упражнения. ОРУ с гантелями(м), обручами.	обучающий	Комплекс №2
	35.	Акробатические упражнения. ОРУ с гантелями(м), скакалкой	Оценить технику	Комплекс №2
	36.	Комбинации из элементов. ОРУ с отягощениями.	обучающий	Комплекс №2
	37.	Комбинации из элементов. ОРУ с отягощениями	обучающий	Комплекс №2
	38.	Комбинации из элементов. Прыжки со скакалкой	Оценить технику.	Комплекс №2
	39.	Комбинации из элементов. Прыжки со скакалкой	обучающий	Комплекс №2
	42.	Комбинации из элементов. Опорные прыжки.	обучающий	Комплекс №2
	43.	Комбинации из элементов. Опорные прыжки.	обучающий	Комплекс №2
	44.	Комбинации из элементов (из 5 элементов). Опорный прыжок.	Оценить технику акробатической	Комплекс №2

			комбинации.	
Спортивные игры (42ч).				
Волейбол (3ч).	45.	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием снизу.	обучающий	Комплекс №2
	46.	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием снизу.	обучающий	Комплекс №2
	47, 48.	Прием снизу. Прямой нападающий удар.	обучающий	Комплекс №2
Лыжная подготовка (20 ч)		Лыжная подготовка (25 ч)		
	49.	Техника безопасности на лыжах. Выбор лыж	обучающий	Комплекс № 3
	50.	Одновременные ходы Попеременные ходы	обучающий	Комплекс № 3
	51.,52		обучающий	Комплекс № 3
	53,54	Переход с хода на ход	обучающий	Комплекс № 3
	55,56	Элементы тактики лыжных гонок	обучающий	Комплекс № 3
	57	Подъемы и спуски	обучающий	Комплекс № 3
	58.,59	Преодоление подъемов и препятствий	обучающий	Комплекс № 3
	60	Повороты	обучающий	Комплекс № 3
	61.,62	Прохождение дистанции от 3 до 5 км	обучающий	Комплекс № 3
	63,64	Прохождение дистанции от 5 до 8 км	обучающий	Комплекс № 3
	65,66	Прохождение подъемов и спусков	обучающий	Комплекс № 3
	67,68.	Коньковый ход	обучающий	Комплекс № 3
	69.	Прием снизу. Прямой нападающий удар.	обучающий	Комплекс № 3
Волейбол (13 ч)	70.	Верхняя передача мяча в парах. Нападение через 3-ю зону.	обучающий	Комплекс № 3
	71.	Прямой нападающий удар. Нижняя подача и прием снизу.	обучающий	Комплекс № 3
	72.		обучающий	Комплекс № 3

Баскетбол (8ч).	73.	Верхняя подача и нижний прием мяча. Игра.	обучающий	Комплекс № 3	
	74.	Верхняя подача и нижний прием мяча. Игра.	обучающий	Комплекс № 3	
	75.	Верхняя подача и нижний прием мяча. Игра.	обучающий	Комплекс № 3	
	76.	Верхняя передача в прыжке. Одиночное блокирование.	обучающий	Комплекс № 3	
	77.	Верхняя передача в прыжке. Одиночное блокирование. Верхняя передача в прыжке. Групповое блокирование.	обучающий	Комплекс № 3	
	78.		обучающий	Комплекс № 3	
	79.	Групповое блокирование. Прием мяча от сетки. Игра.	обучающий	Комплекс № 3	
	80. 81	Страховка блокирующих. Прием мяча от сетки. Игра по упрощенным правилам.	обучающий	Комплекс № 3	
	82.	Броски в прыжке. Зонная защита.	обучающий	Комплекс № 4	
	83.		обучающий	Комплекс № 4	
	84.	Передачи различными способами. Развитие скоростных качеств.	Техника передач.	Комплекс № 4	
	85.	Передачи мяча в игровых ситуациях.	обучающий	Комплекс № 4	
	86.	Передачи мяча в игровых ситуациях.	обучающий	Комплекс № 4	
	87.		обучающий	Комплекс № 4	
	Русская лапта(2)	88.	Бросок со средней дистанции с сопротивлением.	Техника броска	Комплекс № 4
		89.	Бросок со средней дистанции с сопротивлением.	обучающий	Комплекс № 4
90.		Русская лапта	обучающий	Комплекс № 4	
92.			обучающий	Комплекс № 4	
Легкая атлетика (10ч).					
93.		Низкий старт, бег по дистанции.	обучающий	Комплекс № 4	

	94.	Специально беговые упражнения. Эстафетный бег.	обучающий	Комплекс № 4
	95.	Низкий старт. Челночный бег 6×10м. Эстафетный бег.	обучающий	Комплекс № 4
	96.	Специально беговые упражнения. Бег 100м на результат.	контрольный	Комплекс № 4
	97.	Метание мяча на дальность. Челночный бег.	обучающий	Комплекс № 4
	98.	Метание гранаты из различных положений.	обучающий	Комплекс № 4
	99.	Метание гранаты на дальность.	обучающий	Комплекс № 4
	100.	Прыжки в длину с места.	обучающий	Комплекс № 4
	101.	Прыжки в длину с разбега.	обучающий	Комплекс № 4
	102.	Прыжки в длину с разбега.	обучающий	Комплекс № 4