

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Пятисотенная средняя школа

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО учителей
общеразвивающего цикла
протокол от
«_25_»_августа_2022_
№_1_
Руководитель ШМО
_____ /Каракулина С.В.

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УР
_____ Е.Ф.Смирнова
«_26_»_августа_2022_г

УТВЕРЖДЕНА
Директор
МОУ Пятисотенной СШ
_____ С.Н.Фрилинг
Приказ от «_29_»_августа_2022_г
№_65_

Рабочая программа

учебного предмета « **Физическая культура**»

класс: **10**

уровень образования: **основное общее образование (базовый уровень)**

Срок реализации программы: **2022/2023 учебный год**

Количество часов по учебному плану (год/ неделя): **102 ч./ 3 ч.**

Рабочая программа составлена на основе

программы:

Примерной программы основного общего образования по физической культуре.
10-11 классы. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 144 с. - (Стандарты второго поколения)

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 10-11классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И. Лях.-М: Просвещение, 2016.

Рабочая программа ориентирована на использование

учебника:

Физическая культура.10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова. Под ред. М.Я. Виленского.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2017. - 156 с.

Составитель программы:

учитель физической культуры Войнатовский А.А.

Планируемые результаты изучения физической культуре в 10 классе (базовый уровень)

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

В области познавательной культуры:

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, обладающего чувством собственного достоинства.

- 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 передвижений;

- 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.

- выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

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 обучающихся. 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 освоения физической культуры.

Специфика усвоение учебного предмета.

Знания о физической культуре

Выпускник научится

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать

с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ошибках во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность

научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Раздел «Знания о физической культуре»

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики (24ч). Организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения с предметами и без них. Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши). На параллельных брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши). На разновысоких брусьях: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки). Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); прыжок углом через коня в длину (юноши); прыжок углом через коня в ширину (девушки). Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину. Комбинации из освоенных элементов. Лазанье по двум канатам без помощи ног.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.(31ч) Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег на результат (различные дистанции). Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание меча с разбега на дальность. Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную ось. Броски набивного мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.(16ч) Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.(31ч) Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Сдача норматива ГТО

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Элементы футбола. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Лыжная подготовка	18
	Итого	102

Тематическое планирование

(с учётом рабочей Программы воспитания)

Воспитательный потенциал предмета « Физическая культура» обеспечивает реализацию следующих основных направлений воспитательной деятельности:

- 1) гражданское воспитание;
- 2) патриотическое воспитание;
- 4) эстетическое воспитание;
- 5) физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями.

№ урока	Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	4,5
2	Тестирование бега на 100 м	1	4,5
3	Низкий старт, стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. 60 м. Финиширование	1	4,5
4	Бег 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование .Сдача норматива по ГТО.	1	1,2,4,5
5	Челночный бег 3x10. Сдача норматива по ГТО.	1	1,2,4,5
6	Челночный бег 3x10 на результат. Метание малого	1	

	мяча		
7	Техника метания мяча.	1	4,5
8	Бег на результат 60 м	1	4,5
9	Тестирование бега на 2000-3000 м.	1	4,5
10	Прыжок в длину с места. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	4,5
11	Тестирование шестиминутного бега.	1	4,5
12	Тестирование прыжка в длину. Сдача норматива ГТО.	1	1,2,4,5
13	Броски большого мяча на точность. Бег 200-300 500 м.	1	4,5
14	Бег 200-300, 500 м	1	4,5
15	Передвижения, повороты, броски мяча.	1	4,5
16	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.	1	4,5
17	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча в движении	1	4,5
18	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в баскетбол 3х3.	1	4,5
19	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	4,5
20	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча с места, в движении с различных точек. Игра в баскетбол.	1	4,5
	Защитные действия.	1	4,5
22	Тактические действия..	1	4,5
23	Нападение быстрым прорывом 3х2, Прессинг. Действия игроков защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола	1	4,5
24	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом	1	4,5
25	Кувырок назад через стойку на руках	1	4,5
26	Кувырок назад через стойку на руках.	1	4,5
27	Кувырок вперед через препятствие.	1	4,5
28	Кувырок вперед через препятствие	1	4,5
29	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты	1	4,5
30	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты	1	4,5
31	Акробатические комбинации	1	4,5
32	Акробатические комбинации	1	4,5
33	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ГТО	1	1,2, 4,5
34	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ГТО	1	1,2,4,5

35	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ГТО	1	1,2,4,5
36	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ГТО	1	1,2,4,5
37	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	4,5
38	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	4,5
39	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	4,5
40	Опорный прыжок.	1	4,5
41	Опорный прыжок.	1	4,5
42	Опорный прыжок.	1	4,5
43	Лазанье по канату.	1	4,5
44	Лазанье по канату.	1	4,5
45	Лазанье по канату.	1	4,5
46	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1	4,5
47	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1	4,5
48	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1	4,5
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке Попеременный-двухшажный ход	1	4,5
50	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	4,5
51	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	4,5
52	Попеременный четырехшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км.	1	1,2,4,5
53	Попеременный четырехшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км.	1	1,2,4,5
54	Попеременный четырехшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км.	1	1,2,4,5
55	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	4,5
56	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	4,5
57	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	4,5
58	Прохождение дистанции до 5 км	1	4,5
59	Прохождение дистанции до 5 км	1	4,5
60	Прохождение дистанции до 5 км	1	4,5
61	Коньковый ход на лыжах.	1	4,5
62	Коньковый ход на лыжах.	1	4,5
63	Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий	1	4,5
64	Спуски, подъемы, повороты. Игры.	1	4,5
65	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	4,5
66	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху	1	4,5

	двумя руками в прыжке в парах.		
67	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	4,5
68	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	4,5
69	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	4,5
70	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	4,5
71	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	4,5
72	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	4,5
73	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	4,5
74	Нападающий удар	1	4,5
75	Нападающий удар	1	4,5
76	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	4,5
77	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	4,5
78	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега	1	4,5
79	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега	1	4,5
80	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега	1	4,5
81	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега	1	4,5
82	Бег (2000 м-м. и 3000 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1	4,5
83	Бег (2000 м-м. и 3000 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	4,5

84	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Развитие скоростных качеств.	1	4,5
85	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Развитие скоростных качеств.	1	4,5
86	Тестирование бега на 30 м.	1	4,5
87	Бег 60 м.	1	4,5
88	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	4,5
89	Тестирование бега на 100 м	1	4,5
90	Тестирование челночного бега.	1	4,5
91	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	4,5
92	Шестиминутный бег	1	4,5
93	Эстафетный бег.	1	4,5
94	Эстафетный бег.	1	4,5
95	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1	4,5
96	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1	4,5
97	Прыжки в длину с места.	1	4,5
98	Прыжки в длину с места.	1	4,5
99	Тестирование прыжка в длину.	1	4,5
100-102	Резервные уроки.	3	4,5

