

Муниципальное общеобразовательное учреждение:  
средняя общеобразовательная школа №15

Рассмотрено:  
на МО учителей  
физической культуры  
от «31» 08 2020г.  
Руководитель МО  
А.В.Кузнецова /Кузнецова О.В.

Согласовано:  
Заместитель директора по  
УР  
О.М. /Е. А. Тюкавкина/  
«31» 08 2020г.

Утверждено:  
Директор МОУ СОШ №15  
О.В.Кузнецова/  
Приказ № 146-об  
от «31» 08 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
5 класс  
на 2020-2021 учебный год

Учитель физической культуры  
Аршинский Сергей Олегович

г. Борзя, 2020г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5 класса разработана на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании» (29.12.12г. № 273-ФЗ)
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-11 классы - 5 изд. - М.: Просвещение, 2012
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).
- Учебного плана школы на 2019-2020 учебный год.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (от 05.03.2004г. № 1089, с изменениями от 03.06.2008г. № 164 и от 23.06.2015г. № 609)

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Изучение физической культуры на базовом уровне в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять здоровье;
- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, потребность в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладевать технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- осваивать систему знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретать компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладевать навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## II. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Решение образовательных задач обеспечивается УМК:

- Физическая культура. 1-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – Москва: «Просвещение», 2013
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011
- Физическая культура. 10 класс: технологические карты уроков по учебнику В.И. Ляха. I полугодие / авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель, 2012
- Физическая культура. 10 класс: технологические карты уроков по учебнику В.И. Ляха. II полугодие / авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель, 2012

### III. Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается в 11 классе в объеме 102 часов, из расчета 3 ч в неделю.

#### Формы и средства контроля

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности. Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

четверти	Кол-во контрольных уроков	Кол-во тестов
I	3	3
II	4	2
III	3	3
IV	3	2
Итого	22	10

### IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры начального образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки, реализуемые в Рабочей программе:

1. формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
  - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
2. формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
  - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
  - уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
3. развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
  - принятие и уважение ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
  - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как

- регуляторов морального поведения;
4. развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
  - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
5. развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
  - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
  - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
  - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

## **V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
  - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
  - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о

распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## VI. Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из двух частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

В базовую часть входят:

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Базовые понятия физической культуры» И «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для

самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.

Тема Спортивно-оздоровительная деятельность представлена в следующих разделах:

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способности и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, флажками.

Освоение общеразвивающих упражнений без предмета. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении. Сочетание ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекувырки в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекувырок вперед в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в виси стоя и лежа; В виси спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в виси лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в виси на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно; лазание по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами;

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

Легкая атлетика:

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей (ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам).

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей (обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий. Бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость).

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена мест», «вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Бег с ускорением от 10 до 15м. Соревнования на 30м, 60м

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0.5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность; Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания.

Кроссовая подготовка.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. Бег по размеченным участкам дорожки. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный бег до 8 минут.

Подвижные и спортивные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Два мороза».

На материале раздела «Кроссовая подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении шагом и бегом по прямой. Подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «школа мяча», «мяч в корзину»



В вариативную часть входят:

Русская лапта.

Основные виды передвижений в ходьбе и беге. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи мяча стоя на месте и в движении. Метание мяча в цель в вертикальную, горизонтальную. Техника ударов (теннисной ракеткой по мячу) «салки» с малым мячом, «Выбивалы» с малым мячом.

Баскетбол.

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом)

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ урока	Наименование разделов и тем	Форма контроля	Кол-во часов	Основы знаний	Домашнее задание
	<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>				
	<i>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</i>		12		
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой Высокий и низкий старт до 40м.РДК		1	1	1
2	Тестирование.Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.РДК	Учет	1	10	
3	Мониторинг.рдк	учет	1	14	
4	Стартовый разгон.Бег на короткие дистанции-20м Эстафетный бег. РДК		1	12	
5-6	Стартовый разгон, финиширование. Бег по дистанции.Бег на короткие дистанции 30 м. Эстафетный бег.		2	11 6	
7-8	Метание гранаты в горизонтальную и вертикальную цель. Выполнение обязанностей судьи по видам спорта. РДК		2	2	
9	Метание гранаты. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега. РДК	Учет	1	5	
10	Бег 100 м на результат. Эстафетный бег 4x100 м. РДК	Учет	1	13	
11	Метание гранатына дальность. Прыжки в длину с разбега Метание гранатына дальность Прыжки в высоту с разбега Метание гранаты	Учет	1	9	
12	Бег 2000м (Д); 3000м (Ю)	Учет	1		

	<i>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</i>		15		
13	Инструктаж по ТБ. Бег по пересечённой местности. Бег в равномерном темпе 6 мин.РДК		1	12	
14-15	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном и переменном темпе без остановок Спортивные игры (футбол). РДК		2	3 6	
16-17	Бег в равномерном темпе до 15 минут. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). РДК		2	8 11	
18-19	Бег в равномерном и переменном темпе 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).РДК Соревнования полёгкой атлетике, рекорды.		2	1 7 4	
20-21	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования полёгкой атлетике, рекорды.		2	4 5	
22-23	Совершенствование ЗУН. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости		2	6 13 14 7	
24-26	Бег 15 минут. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования полёгкой атлетике, рекорды.		3	9 5 10	

27	Учётный урок. Бег на результат 3000 м. (мальчики), 2000 м. (девочки) РДК		1		
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>					
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>					
<i>Баскетбол</i>					
28	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. РДК		1	1	1
29-30	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. Правила игры. Учебная игра. РДК		2	2	
31-32	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. Правила игры. Учебная игра. РДК		2	3	
33-34	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Правила игры. Судейство. Учебная игра. РДК		2	6	
35-39	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. Правила игры. Судейство. Учебная игра. РДК		5	2	
40-43	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Правила игры. Судейство. Учебная игра. РДК	учет	3	3 7 12 3	
44-47	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Судейство. Учебная игра. РДК	учет	4	6 8	
	Игра в баскетбол по правилам. Судейство. РДК	учет	1	11 1 13	
<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>					

	<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</i>				
48	<i>Волейбол</i>	учет	30	4	
	Техника безопасности во время занятий волейболом			14	
49	Стойки игрока. Перемещения. РДК		1	5	1
	Передачи мяча над собой. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Учебная игра.РДК			6	
50-51			2		
	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.			13	
52-53	Правила игры. Учебная игра.РДК		2		
	Прием мяча отраженного от сетки. Правила игры. Учебная игра.РДК			1	
54-55			2		
	Варианты техники приема и передач мяча Правила игры. Учебная игра.РДК			4	
56-57			2		
	Варианты подач мяча Учебная игра. Судейство игры. РДК				
58-59	Прямой, нападающий удар из 2 зоны.Учебная игра. Судейство игры. РДК		2	7	
60-61			2		
	Прямой, нападающий удар из 4 зоны.Учебная игра. Судейство игры. РДК			9	
62-64			3		
	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) Учебная игра. Судейство. РДК				
65-67			3		
	Страховка Учебная игра. Судейство.РДК			5	
68-70	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении	учет	3	10	
71-74	Учебная игра. Судейство. РДК		4		
	Индивидуальные, групповые и	учет		8	

75-77	командные тактические действия в защите Учебная игра. Судейство игры. РДК	учет	3	2	
78	Двусторонняя игра в волейбол. Судейство игры. РДК	учет	1	12	
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>					
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
79	Инструктаж по ТБ. Бег по пересечённой местности. Бег в равномерном темпе 6 – мин. РДК		9		
			1	5	1
				3	
80-81	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном и переменном темпе без остановок Спортивные игры (футбол). РДК		2		
				7	
82-83	Бег в равномерном темпе до 25 минут. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). РДК		2	12	
84-85	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). РДК		2	3	
86-87	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). РДК		2	6	
				8	
88-89	Бег в равномерном темпе до 25 минут. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). РДК		2	11	
				2	

90-92	беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). РДК		2	9	
	Учётный урок. Бег на результат 3000 м. (мальчики), 2000 м. (девочки) РДК	Учет			
93	<i>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</i>		1	14	
	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.		9		
94	Прыжки в высоту с разбега		1	14	
	Прыжки в высоту с разбега Прыжки в длину с разбега				
95	Прыжки в высоту с разбега Метание гранаты		1	5	
	Прыжки в высоту с разбега		1	6	
96	Прыжки в высоту с разбега Бег 100 м	Учет			
	Метание гранаты на дальность		2	13	
97-98	Метание гранаты на дальность Бег 100 м	Учет		4	
	Прыжки в длину с разбега	Учет	2	7	
99	Бег 3000 м (ю); 2000м (д)	Учет		9	
100	Тестирование	Учет	1		
101	Мониторинг		1	5	
102			1		