

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

Утверждено
Приказом №116/2-26-176
От «31» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10 - 11 класс

Составлена:
Макаровой Е. В.,
учителем по физической культуре
первой квалификационной
категории
Михальчук В. П.,
учителем по физической культуре
первой квалификационной
категории
Сойниковым А. В.,
учителем по физической культуре
первой квалификационной
категории.

Саянск, 2020 г.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МОУ СОШ № 2 г.Саянска.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение физической культуре в средней школе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов развития:

в личностном направлении:

воспитание патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

готовность к служению Отечеству и его защите;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки.

в метапредметном направлении:

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности

В предметном направлении:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 10 -11 класса

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),

«Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «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 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 двигательной (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. **Прикладная физкультурная деятельность:** Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы. **Спортивные игры:** игровые упражнения с преодолением полос препятствий. **Гимнастика:** различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. **Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками; эстафеты с преодолением полос препятствий. **Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол). **Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. **Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в длину с разбега, метаний в цель и на дальность.. Развитие

скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

10 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности .	1
2.	Развитие скоростных способностей. Низкий старт.	1
3.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на 100 м.	1
4.	Бег на 30 м. Упражнения для развития силы.	1
5.	Метание гранаты на дальность.	1
6.	Метание гранаты на дальность.	1
7.	КУ- метание гранаты на дальность.	1
8.	Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. КУ- подтягивание в висе лёжа.	1
9.	Бег в горку. Прыжок в длину с разбега.	1
10.	КУ- бег на 100м.	1
11.	КУ- бег на 1000м.	1
12	Развитие выносливости. Полоса препятствий.	1
13	Ку-бег на 2000м	1
14	КУ- прыжок в длину с места.	1
15	Эстафета 6*40м. Игры «Лапта»	1
16	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
17-18	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	2
19	Бросок мяча с места. Учебная игра.	1
20	Бросок мяча в движении. Учебная игра.	
21	КУ- бросок мяча в движении.	1
22	Взаимодействие «Отдай мяч и выйди». Личная защита.	1
23-24	Тактика игры	
25	Техника защитных действий.	1
26	Штрафной бросок. бросок.	1
27	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
28	Значение физических упражнений для здоровья и развития физических качеств человека.	1

29	Развитие скоростно-силовых качеств и силы.	1
30	Развитие скоростно-силовых качеств и силы.	1
31	Инструктаж по технике безопасности. Передачи сверху и над собой.	1
32	Развитие силы (упражнения на тренажерах)	1
33	Передача мяча сверху в сочетании с приёмом снизу.	1
34	Передача мяча сверху во встречных колоннах.	1
35	Развитие силы (упражнения на тренажерах)	1
36	Передача мяча сверху во встречных колоннах.	1
37	Передача мяча, стоя спиной к цели.	1
38	Развитие силы (упражнения на тренажерах)	1
39	Передача мяча со сменой мест во встречных колоннах.	1
40	Распасовка мяча (в четвёрках).	1
41	Контрольное упражнение: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
42	Контрольное упражнение: передачи мяча со сменой мест.	1
43	Нижняя и верхняя прямые подачи. Учебная игра.	1
44	Развитие силы. Упражнения на тренажёрах	1
45	Совершенствование изученных элементов: подачи, верхней передачи и приёма снизу.	1
46	ОФП. Учебная игра.	1
47	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.	1
48	Способы регулирования массы тела человека.	1
49	Инструктаж по технике безопасности. Ведение. Повороты. Передачи.	1
50	Ведение. Броски. Остановки.	1
51	ОФП. Ведение. Броски. Остановки.	1
52	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
53	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча в движении.	1
54	ОФП. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча в прыжке.	1
55	КУ- бросок мяча в движении одной рукой	1
56	Ловля мяча в движении во встречных колоннах. Учебная игра.	1
57	ОФП. Позиционное нападение и личная защита.	1
58	КУ- ведение, два шага, бросок в кольцо.	1
59	Ведение. Повороты. Передачи.	1
60	Ведение. Броски. Остановки.	1
61	Передачи сверху и над собой.	1
62	Передача в четвёрках для распасовки.	1
63	ОФП. Передача в четвёрках для распасовки	1

64	КУ- Передача мяча в четвёрках для распасовки.	1
65	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
66	ОФП. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
67	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
68	Верхняя и нижняя прямая подачи. Приём с подачи.	1
69	ОФП. Верхняя и нижняя прямая подачи. Приём с подачи.	1
70	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	1
71	Комплекс упражнений аэробики. Развитие силы и гибкости.	1
72	Комплекс упражнений аэробики. Упражнения на тренажёрах на развитие силы и гибкости.	1
73	Развитие гибкости и силы. Акробатические упражнения.	1
74	Развитие гибкости и силы. Акробатические упражнения.	1
75	КУ- акробатические упражнения.	1
76	КДП - наклон туловища на гибкость.	1
77	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
78	КУ- упражнения на гимнастическом бревне.	1
79	Инструктаж по технике безопасности. Передачи сверху и над собой.	1
80	Передача в четвёрках для распасовки.	1
81	ОФП. Передача в четвёрках для распасовки	1
82	КУ- Передача мяча в четвёрках для распасовки.	1
83	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
84	ОФП. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
85	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
86	Верхняя и нижняя прямая подачи. Приём с подачи.	1
87	ОФП. Верхняя и нижняя прямая подачи. Приём с подачи.	1
88	КУ- прыжок в длину с места. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	1
89	КУ- нижняя прямая подача или верхняя подача мяча	1
90	КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	1
91	Развитие выносливости и скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега.	1
92	Развитие выносливости и скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега.	1
93	КУ- Бег на 30 м.	1
94	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.(утренняя зарядка, физкультминутки).	1
95	КУ- бег на 100м.Правила самоконтроля и гигиены.	1

96	Контрольный зачёт: бег на 2000м.	1
97-99	Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	3
100-102	Самостоятельные занятия по развитию силовых и скоростно-силовых качеств.	3

11 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности .	1
2.	Развитие скоростных способностей. Низкий старт.	1
3.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на 100 м.	1
4.	Бег на 30 м. Упражнения для развития силы.	1
5.	Метание гранаты на дальность.	1
6.	Метание гранаты на дальность.	1
7.	КУ- метание гранаты на дальность.	1
8.	Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. КУ- подтягивание в висе лёжа.	1
9.	Бег в горку. Прыжок в длину с разбега.	1
10.	КУ- бег на 100м.	1
11.	КУ- бег на 1000м.	1
12.	Развитие выносливости. Полоса препятствий.	1
13.	Ку-бег на 2000м	1
14.	КУ- прыжок в длину с места.	1
15.	Эстафета 6*40м. Игры «Лапта»	1
16.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
17-18	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	2
19.	Бросок мяча с места. Учебная игра.	1
20.	Бросок мяча в движении. Учебная игра.	
21.	КУ- бросок мяча в движении.	1
22.	Взаимодействие «Отдай мяч и выйди». Личная защита.	1
23-24	Тактика игры	
25.	Техника защитных действий.	1
26.	Штрафной бросок бросок.	1
27.	Развитие кондиционных и координационных способностей.	
28.	Значение физических упражнений для здоровья и развития физических качеств человека.	1
29.	Развитие скоростно-силовых качеств и силы.	1
30.	Развитие скоростно-силовых качеств и силы.	1
31.	Инструктаж по технике безопасности. Передачи сверху и над собой.	1

32	Развитие силы (упражнения на тренажерах)	1
33	Передача мяча сверху в сочетании с приёмом снизу.	1
34	Передача мяча сверху во встречных колоннах.	1
35	Развитие силы (упражнения на тренажерах)	1
36	Передача мяча сверху во встречных колоннах.	1
37	Передача мяча, стоя спиной к цели.	1
38	Развитие силы (упражнения на тренажерах)	1
39	Передача мяча со сменой мест во встречных колоннах.	1
40	Распасовка мяча (в четвёрках).	1
41	Контрольное упражнение: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
42	Контрольное упражнение: передачи мяча со сменой мест.	1
43	Нижняя и верхняя прямые подачи. Учебная игра.	1
44	Развитие силы. Упражнения на тренажёрах	1
45	Совершенствование изученных элементов: подачи, верхней передачи и приёма снизу.	1
46	ОФП. Учебная игра.	1
47	Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности.	1
48	Способы регулирования массы тела человека.	1
49	Инструктаж по технике безопасности. Ведение. Повороты. Передачи.	1
50	Ведение. Броски. Остановки.	1
51	ОФП. Ведение. Броски. Остановки.	1
52	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
53	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча в движении.	1
54	ОФП. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча в прыжке.	1
55	КУ- бросок мяча в движении одной рукой	1
56	Ловля мяча в движении во встречных колоннах. Учебная игра.	1
57	ОФП. Позиционное нападение и личная защита.	1
58	КУ- ведение, два шага, бросок в кольцо.	1
59	Ведение. Повороты. Передачи.	1
60	Ведение. Броски. Остановки.	1
61	Передачи сверху и над собой.	1
62	Передача в четвёрках для распасовки.	1
63	ОФП. Передача в четвёрках для распасовки	1
64	КУ- Передача мяча в четвёрках для распасовки.	1
65	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
66	ОФП. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1

67	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
68	Верхняя и нижняя прямая подачи. Приём с подачи.	1
69	ОФП. Верхняя и нижняя прямая подачи. Приём с подачи.	1
70	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	1
71	Комплекс упражнений аэробики. Развитие силы и гибкости.	1
72	Комплекс упражнений аэробики. Упражнения на тренажёрах на развитие силы и гибкости.	1
73	Развитие гибкости и силы. Акробатические упражнения.	1
74	Развитие гибкости и силы. Акробатические упражнения.	1
75	КУ- акробатические упражнения.	1
76	КДП - наклон туловища на гибкость.	1
77	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
78	КУ- упражнения на гимнастическом бревне.	1
79	Инструктаж по технике безопасности. Передачи сверху и над собой.	1
80	Передача в четвёрках для распасовки.	1
81	ОФП. Передача в четвёрках для распасовки	1
82	КУ- Передача мяча в четвёрках для распасовки.	1
83	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
84	ОФП. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
85	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
86	Верхняя и нижняя прямая подачи. Приём с подачи.	1
87	ОФП. Верхняя и нижняя прямая подачи. Приём с подачи.	1
88	КУ- прыжок в длину с места. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	1
89	КУ- нижняя прямая подача или верхняя подача мяча	1
90	КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	1
91	Развитие выносливости и скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега.	1
92	Развитие выносливости и скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега.	1
93	КУ- Бег на 30 м.	1
94	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.(утренняя зарядка, физкультминутки).	1
95	КУ- бег на 100м.Правила самоконтроля и гигиены.	1
96	Контрольный зачёт: бег на 2000м.	1
97-99	Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	3

100- 102	Самостоятельные занятия по развитию силовых и скоростно-силовых качеств.	3
-------------	--	---