

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ельнинская средняя школа №2 им. К.И. Ракутина

РАССМОТРЕНО

Педсовет

---

Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

---

Иванова Г.Н.  
Приказ №131  
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре

г.Ельня,

2023г

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 6 классе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 6 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 6 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

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 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 со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- 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;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

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 логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- 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 характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

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:

- 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;

В области эстетической культуры:

- 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, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

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

Ученик научится:

- 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

*Демонстрировать:*

<i>Физические качества</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Девушки</i>	<i>Юноши</i>
----------------------------	------------------------------	----------------	--------------

<i>Выносливость</i>	<i>Бег на 3000м, мин.с</i> <i>Бег на 2000м. мин.с</i>	<i>10.00 мин</i>	<i>13мин 50 сек</i>
<i>Сила</i>	<i>Подтягивание туловища из виса, кол-во раз</i>	<i>14</i>	<i>10</i>
	<i>Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз</i>	<i>170</i>	<i>215</i>
	<i>Прыжок в длину с места, см</i>	<i>30</i>	<i>50</i>
	<i>Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз</i>		
<i>Быстрота</i>	<i>Бег 100 м с низкого старта, с</i>	<i>17.5</i>	<i>14.3</i>
	<i>Бег 30 м</i>	<i>5,4</i>	<i>5,0</i>

### Тематическое планирование

Тема	Количество часов
Знания о физической культуре	
Гимнастика с элементами акробатики	
Легкая атлетика	
Кроссовая подготовка	
Спортивные игры	
Общее количество часов	102

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема занятия	Дата проведения	
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие о физической культуре личности		
2.	Низкий старт и стартовый разгон 10-20м		

3.	Бег с ускорением до 60м.		
4.	Бег на 100м в среднем темпе		
5.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 100м на результат.		
6.	Техника эстафетного бега		
7.	Эстафета 4x25 на прямой		
8.	Эстафета 4x25 на прямой		
9.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «ножницы». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели		
10.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «ножницы». Метание гранаты 500 и 700г на дальность		
11.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с разбега на результат		
12.	Метание гранаты 500 и 700г на дальность		
13.	Метание гранаты 500 и 700г на дальность		
14.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание гранаты 500 и 700г на дальность на результат		
15.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности с препятствиями		
16.	Бег по пересеченной местности 2000м		
17.	Основы организации двигательного режима		
18.	Бег по пересеченной местности 2500м. «Лапта»		
19.	Бег по пересеченной местности 2500м. «Лапта»		
20.	Бег по пересеченной местности 3000м. «Лапта»		
21.	Бег по пересеченной местности 3000м. «Лапта»		
22.	Бег по пересеченной местности 3500м. «Лапта»		
23.	Бег по пересеченной местности 2500м. «Лапта»		
24.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на 2000м (д), 3000м (м) на результат.		

25.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.		
26.	Строевые упражнения. Висы и упоры		
27.	Строевые упражнения. Висы и упоры		
28.	Строевые упражнения. Висы и упоры		
29.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание на высокой перекладине (ю), сгибание, разгибание рук в упоре лежа (д) на результат		
30.	Страховка и помощь во время занятий. Акробатические упражнения.		
31.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости		
32.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости		
33.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости		
34.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон туловища вперед стоя на гимнастической скамье на результат		
35.	Опорные прыжки. Развитие координационных способностей		
36.	Опорные прыжки. Развитие координационных способностей		
37.	Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей		
38.	Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей		
39.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3x10 на результат		
40.	ОРУ с предметами		
41.	Современные спортивно-оздоровительные системы упражнений. ОРУ с предметами		
42.	ОРУ с предметами		
43.	ТБ на уроках волейбола. Техника приема и передач мяча		
44.	Техника приема и передач мяча		



45.	Техника приема и передач мяча		
46.	Верхняя прямая передача мяча. Игра в волейбол		
47.	Верхняя прямая передача мяча. Игра в волейбол		
48.	Верхняя прямая передача с вращением мяча. Развитие скоростно-силовых качеств		
49.	Правила и организация игры в волейбол. Игра в волейбол		
50.	Прямой нападающий удар. Игра в волейбол		
51.	Прямой нападающий удар. Игра в волейбол		
52.	Индивидуальное блокирование мяча. Игра в волейбол		
53.	Индивидуальное блокирование мяча. Развитие координационных способностей		
54.	Индивидуальные тактические действия в нападении		
55.	Индивидуальные тактические действия в нападении		
56.	Индивидуальные тактические действия в защите		
57.	Индивидуальные тактические действия в защите		
58.	Развитие силовой выносливости. Игра в волейбол		
59.	Развитие скоростной выносливости. Игра в волейбол		
60.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол		
61.	Игра в волейбол		
62.	ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
63.	Правила игры в баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
64.	Передача мяча одной рукой снизу. Игра в баскетбол		
65.	Передача мяча одной рукой сбоку. Вышагивание		
66.	Скрестный шаг. Игра в баскетбол		
67.	Передача мяча различными способами. Вышагивание. Скрестный шаг.		

68.	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Игра в баскетбол		
69.	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Игра в баскетбол		
70.	Броски мяча после двух шагов и в прыжке		
71.	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций		
72.	Штрафной бросок. Развитие координационной выносливости		
73.	Штрафной бросок. Развитие скоростно-силовой выносливости		
74.	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча		
75.	Накрывание мяча. Игра в баскетбол		
76.	Взаимодействие с заслоном Игра в баскетбол		
77.	Взаимодействие с заслоном Игра в баскетбол		
78.	Индивидуальные действия в защите		
79.	Индивидуальные действия в защите		
80.	Игра в баскетбол		
81.	ТБ на уроках легкой атлетики. Правила соревнований при прыжках в высоту		
82.	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивания»		
83.	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивания»		
84.	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивания» на результат		
85.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель		
86.	Метание гранаты 500 и 700г на дальность		
87.	Метание гранаты 500 и 700г на дальность		
88.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание гранаты 500г (д) и 700г (ю)на дальность на результат		
89.	Развитие скоростно-силовых качеств		

90.	Развитие скоростно-силовых качеств		
91.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3x10 на результат		
92.	Круговая тренировка		
93.	Бег по пересеченной местности 17 мин. Игра «Лапта»		
94.	Бег по пересеченной местности 17 мин. Игра «Лапта»		
95.	Бег по пересеченной местности 18 мин. Игра «Лапта»		
96.	Бег по пересеченной местности 19 мин. Игра «Лапта»		
97.	Бег по пересеченной местности 20мин. Игра «Лапта»		
98.	Бег по пересеченной местности 20 мин. Игра «Лапта»		
99.	Бег по пересеченной местности 22 мин. Игра «Лапта»		
100.	Бег по пересеченной местности 22мин. Игра «Лапта»		
101.	Бег по пересеченной местности 22мин. Игра «Лапта»		
102.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 2000м на результат		

### 11 класс

*Демонстрировать:*

<i>Физические качества</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Девушки</i>	<i>Юноши</i>
<i>Выносливость</i>	<i>Бег на 3000м, мин.с Бег на 2000м. мин.с</i>	<i>10.00 мин</i>	<i>13мин 50 сек</i>
<i>Сила</i>	<i>Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз</i>	<i>14 170 30</i>	<i>10 215 50</i>
<i>Быстрота</i>	<i>Бег 100 м с низкого старта, с Бег 30 м</i>	<i>17.5 5,4</i>	<i>14.3 5,0</i>

## Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) 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 со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

#### Тематическое планирование

Тема	Количество часов
Знания о физической культуре	
Гимнастика с элементами	

акробатики	
Легкая атлетика	
Кроссовая подготовка	
Спортивные игры	
Общее количество часов	102

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема занятия	Дата проведения	
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Правила соревнований в беге		
2.	Низкий старт и стартовый разгон 20-30м		
3.	Бег с ускорением 60м.		
4.	Бег на 100м в среднем темпе.		
5.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на 100м на результат		
6.	Техника эстафетного бега		
7.	Эстафета 4x50		
8.	Эстафета 4x100		
9.	Эстафета 4x100		
10.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «ножницы». Метание гранаты 500г и 700г на дальность		
11.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «ножницы».		
12.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с разбега на результат		
13.	Метание гранаты 500г и 700г на дальность		

14.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание гранаты 500г (д) и 700г (ю) на дальность на результат		
15.	Бег по пересеченной местности с препятствиями		
16.	Бег по пересеченной местности 2500м. Игра «Лапта»		
17.	Бег по пересеченной местности 2500м. Игра «Лапта»		
18.	Бег по пересеченной местности 3000м. Игра «Лапта»		
19.	Бег по пересеченной местности 3000м. Игра «Лапта»		
20.	Бег по пересеченной местности 3000м. Игра «Лапта»		
21.	Бег по пересеченной местности 3500м. Игра «Лапта»		
22.	Бег по пересеченной местности 3500м. Игра «Лапта»		
23.	Бег по пересеченной местности 3500м. Игра «Лапта»		
24.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 2000м (д) и 3000м (ю) на результат		
25.	ТБ на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий		
26.	Строевые упражнения. Висы и упоры		
27.	Строевые упражнения. Висы и упоры		
28.	Строевые упражнения. Висы и упоры		
29.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание на высокой перекладине (м), сгибание, разгибание рук в упоре лежа (д) на результат		
30.	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Строевые упражнения.		
31.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости		
32.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости		
33.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости		
34.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье на результат		
35.	Опорные прыжки. Развития координационных		

	способностей.		
36.	Опорные прыжки. Развития координационных способностей.		
37.	Опорные прыжки. Развития скоростно-силовых способностей.		
38.	Опорные прыжки. Развития скоростно-силовых способностей.		
39.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3x10м на результат		
40.	ОРУ с предметами		
41.	Упражнения для самостоятельных тренировок		
42.	ОРУ с предметами		
43.	ТБ на уроках волейбола. Техника приема и передач мяча		
44.	Техника приема и передач мяча		
45.	Техника приема и передач мяча		
46.	Верхняя прямая передача мяча с вращением. Игра в волейбол		
47.	Верхняя прямая передача мяча с вращением. Игра в волейбол		
48.	Прямой попадающий удар. Игра в волейбол		
49.	Нападающий удар с переводом. Игра в волейбол		
50.	Нападающий удар с поворотом туловища. Игра в волейбол		
51.	Техника защитных действий. Блокирование		
52.	Групповое блокирование. Игра в волейбол		
53.	Индивидуальные тактические действия в нападении		
54.	Групповые тактические действия в нападении		
55.	Командные тактические действия. Игра в волейбол		
56.	Индивидуальные тактические действия в защите		



57.	Групповые тактические действия в защите		
58.	Командные тактические действия в защите.		
59.	Игра в волейбол		
60.	Игра в волейбол		
61.	Игра в волейбол		
62.	ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений		
63.	Техника ведения мяча (вышагивание, скрестный шаг, поворот)		
64.	Техника ведения мяча (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой)		
65.	Передача мяча одной рукой снизу		
66.	Передача мяча одной рукой сбоку. Игра в баскетбол		
67.	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Игра в баскетбол		
68.	Броски мяча после двух шагов и в прыжке		
69.			
70.			
71.			
72.			
73.			
74.			
75.			
76.			
77.			
78.			
79.			

