

Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного  
муниципального образования «Бутырская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
МО 65/6  
Протокол № 1  
От «30» 08 2019г.  
Руководитель МО  
Галкова И.Ю. Галкова И.Ю.

Согласовано  
«30» 08 2019г.  
Зам директора по УВР  
Колеватова Е.А. Колеватова Е.А.

Утверждаю  
Приказ № 65/6  
от «30» 08 2019г.  
Директор МОУ ИРМО  
«Бутырская СОШ»  
Асалханов А.А. Асалханов А.А.



Рабочая программа  
физическая культура  
для учащихся II класса (юноши)

Образовательная область: физическая культура

Разработал (а):  
Смирнова О.И.  
учитель физкультуры,  
первой квалификационной  
категории

2019 /20 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 класса

Рабочая программа учебного курса по физической культуре 11 класса составлена на основе Федерального государственного стандарта основного образования, разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов. Лях. В. И, Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.» и соответствует ФГОС НОО (ООО). Основной образовательной программой начального общего образования (основного общего образования) МОУ ИРМО «Бутырская средняя общеобразовательная школа» и ориентирована на использование учебника Физическая культура: Учебник для учащихся 10 -11 классов общеобразовательных учреждений / под. общ. ред. В. И.Ляха.. – М.: Просвещение, 2014. В соответствии с учебным планом МОУ ИРМО «Бутырская средняя общеобразовательная школа» курс по физической культуре в 11 классе изучается 3 часа в неделю. На прохождение программного материала отводится 102 часа в год.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### Личностные результаты:

уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированности патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированности положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированности ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре.

#### Метапредметные результаты:

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Предметные результаты:**

**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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- 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;
- вести дневник по физкультурной 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 адаптивной 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»;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Планируемый результат: успеваемость – 100%, качество знаний – 85% - 100%**

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура 11 класса»**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Физическая культура и Олимпийское движение. Техника игры. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Терминология спортивных игр и техника владения мячом. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости.

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках. Тестирование по теории проводится в конце каждой четверти

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

##### **Легкая атлетика.**

Беговые и прыжковые упражнения.

Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Контрольное тестирование

##### **Гимнастика**

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности.

Организуемые команды и приемы.

Опорные прыжки.

Акробатические упражнения и комбинации.

### **Баскетбол.**

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники ведения мяча.

Овладение техникой бросков мяча.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Освоение тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

### **Волейбол.**

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Освоение тактики игры.

### **Лыжная подготовка**

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности.

Освоение техники лыжных ходов.

Освоение техники торможения и поворотов.

Освоение техники подъёмов, спусков.

### **Примерное распределение учебных часов по разделам программы.**

**Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице.**

<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов</b>
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2. Спортивно – оздоровительная деятельность гимнастика с основами акробатики	18
легкая атлетика	21
кроссовая подготовка	9
лыжная подготовка	18
спортивные игры (баскетбол, волейбол)	36
общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>

**Тематическое планирование (102 ч на весь учебный год по 3 ч в неделю)**

**Тематический план для 11 класса**

№	Название раздела	Кол – во часов	Кол – во к/р	Кол – во Пр/р Лаб/р
	<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>	<b>21 9</b>		
1	Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции, высокий старт, низкий старт; старт с опорой на одну руку; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег; кроссовый бег			
2	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места; в высоту с разбега способ «перешагивание»			
3	Метание малого мяча на дальность			
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>		
1	Акробатические упражнения и комбинации			
2	Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики – согнув ноги, девочки – ноги врозь)			
3	Упражнения и комбинации			
4	Упражнения на высокой перекладине (мальчики)			
5	ОФП – физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости			
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>		
1	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом			
2	Повороты и торможение на лыжах: торможение упором; техника поворотов			
	<b>Спортивные игры</b>	<b>36</b>		
	<b>Баскетбол</b>	<b>17</b>		
1	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры			
2	Основные приемы игры: техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника бросков в корзину, ловли мяча, подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «мини – баскетбол»			
	<b>Волейбол</b>	<b>19</b>		
1	Положительное влияние занятий			

	баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры			
2	Основные приемы игры: техника нижней боковой подачи. Тактические действия, их цель и значение в волейболе. Техника приема и передачи мяча			

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0	
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7	
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5	
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0	
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20	
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00				
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155	
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8				
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10	
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13	
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30	
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00	
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30	
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00	
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени			
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени						
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65	



**Календарно-тематическое планирование по физкультуре для 11 класса**

№ урока	Дата проведения план	факт	Тема урока	Примечание
<b>1 четверть 8 недель – 24</b> <b>Легкая атлетика -11 часов и 9 часов кроссовая подготовка</b> <b>Спортивные игры (баскетбол – 4часа). Спринтерский бег (5 часов)</b>				
1			Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры), низкий старт	
2			Низкий старт. Стартовый разгон	
3			Эстафетный бег. Развитие скорости	
4			Равномерный бег на результат 100м, эстафетный бег	
5			Бег на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	
<b>.Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. (4 часа)</b>				
6			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств	
7			Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Зачет — прыжок в длину с разбега	
8			Метание мяча на дальность с разбега 5-6 шагов.	
9			Метание мяча на дальность с разбега 5-6 шагов. Зачет — метание малого мяча	
<b>Бег на средние дистанции (2ч).</b>				
10			Бег (2000м - м 1500м.д). Правила соревнований в беге на средние дистанции.	
11			Бег (2000м - м 1500м.д). Правила соревнований в беге на средние дистанции. Зачет бега на длинные дистанции	
<b>Кроссовая подготовка (9 ч).</b>				
12			Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Способы самоконтроля.	
13			ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег 1000 -1500 м.	
14			Спец. беговые упражнения. Бег 1000 - 1500м. Развитие выносливости. Зачет	
15			Спец. беговые упражнения. Бег 1500 мин. Развитие выносливости.	

16			Спец. беговые упражнения. Бег 1500 мин. Развитие выносливости.	
17			Спец. беговые упражнения. Бег 1500 мин. Развитие выносливости. Зачет	
18			Спец. беговые упражнения. Бег 3000 мин. Развитие выносливости.	
19			Спец. беговые упражнения. Бег 2000 мин. Развитие выносливости.	
20			Бег 2000 развитие выносливости. Зачет	
21			Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Игра в баскетбол.	
22			Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	
23			Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	
24			Игра в баскетбол. Зачет	
<b>2 четверть 8 недель – 24 часа</b> <b>Гимнастика – 18 часов, спортивные игры – баскетбол - 6часов</b>				
25			Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд. Упражнения на гимнастической скамейке	
26			Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	
27			Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	
28			Акробатика. Развитие координационных способностей.	
29			Акробатика. Совершенствование висов.	
30			Опорный прыжок	
31			Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д) Акробатические упражнения. Висы и упоры.	
32			Акробатическая комбинация. Закрепление изученных элементов на снарядах,	
33			Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д). Акробатическая комбинация	
34			Акробатика. Кувырки. Перекаты.	

			Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю). Упражнения в равновесии (д).	
35			Преодоление полосы препятствий. Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	
36			Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	
37			Висы и упоры. Кувырки вперед и назад.	
38			Акробатика. Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	
39			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Развитие силы	
40			Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	
41			Акробатические упражнения.	
42			Прыжки со скакалкой. Эстафеты и игры.	
43			Ведение мяча правой и левой рукой	
44			Ведение мяча правой и левой рукой	
45			Ведение мяча правой и левой рукой. Зачёт	
46			Ведение мяча змейкой. Передача мяча от груди двумя руками; от плеча одной рукой; с отскоком от пола.	
47			Ведение мяча змейкой. 2 шага — бросок в кольцо.	
48			Ведение мяча змейкой. Ведение — 2 шага — бросок в кольцо. Игра в баскетбол. Зачет	
<b>3 четверть 10 недель – 30 часов. Лыжная подготовка – 18 часов. Спортивные игры волейбол – 12 часов</b>				
49			Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения. Передвижение лыжными ходами. Развитие координационных способностей.	
50			Передвижение лыжными ходами. Попеременный двухшажный ход. Развитие координационных способностей.	
51			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости)	
52			Попеременный двухшажный ход.	

			Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	
53			Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости)	
54			Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	
55			Одновременный двухшажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	
56			контрольная прикидка на 5км	
57			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
58			Спуск в основной стойке. Спуск в высокой стойке	
59			Эстафета с преодолением препятствий	
60			Игры на лыжах	
61			Игры на лыжах	
62			Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	
63			Подъем в гору скользящим шагом	
64			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
65			Игры на лыжах	
66			Прохождение дистанции до 3 - 5 км. Зачет. Игры на лыжах	
<b>Спортивные игры волейбол – 12часов</b>				
67			Волейбол. Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	
68			Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Учебная игра	
69			Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра	
70			Игра по упрощенным правилам волейбола	
71			Нижняя прямая подача через сетку, прием подачи. Учебная игра	
72			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	

73			Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	
74			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра	
75			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Учебная игра	
76			Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра	
77			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	
78			Игры и игровые задания на укороченных площадках. Учебная игра волейбол.	
<b>4 четверть 8 недель. Легкая атлетика – 10часов. Спортивные игры – баскетбол – 7часов, волейбол – 7часов</b>				
79			Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Низкий старт. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.	
80			Челночный бег. Эстафеты, старты из различных положений	
81			Бег с ускорениями от 30 до 50 м	
82			Бег на результат 60м	
83			Бег в равномерном темпе до 5 мин	
84			Бег на 1200м	
85			Прыжки и многоскоки	
86			Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега	
87			Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние с расстояния 8-10 м	
88			Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты, старты из различных положений. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м. Зачет	
89			Баскетбол: передача — прием — ведение - бросок в кольцо. Учебная игра	
90			Передача — прием — ведение - бросок в кольцо. Учебная игра	
91			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств	
92			Ведение, бросок, прием мяча,	

			передачи. Учебная игра в баскетбол	
93			Ведение, бросок, прием мяча, передачи. Учебная игра в баскетбол	
94			Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств Учебная игра в баскетбол	
95			Индивидуальные действия в защите. Учебная игра в баскетбол	
96			Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол. Развитие координационных способностей	
97			Прямой нападающий удар через сетку. Передача мяча. Игра в волейбол.	
98			Прямой нападающий удар через сетку. Передача мяча. Игра в волейбол.	
99			Верхняя прямая подача, приём подачи. Передача мяча. Учебная игра в волейбол. Зачет	
100			Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Развитие координационных способностей	
101			Подача мяча. Нападение через вторую зону. Игра в волейбол. Развитие координационных способностей	
102			Групповое блокирование. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол. Зачет. Развитие координационных способностей.	