

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ МЫСКОВСКОГО  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА»  
МАОУ СОШ № 1 Мысковского ГО**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ СОШ  
№1  
Тимофеев К.П.  
Протокол №1 от «30»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «Чемпион»**

для обучающихся 10-11 классов

**г. Мыски, 2024**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Чемпион, 10-11 классы» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ СОШ №1. Программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования и примерной программы по физической культуре.

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В структуре планируемых результатов выделяются следующие группы: личностные, метапредметные и предметные результаты.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-

культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (гербу, флагу, гимну);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды,

ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

**1. Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## **2. Познавательные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

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

### **Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»  
Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.



## II. Содержание учебного предмета

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности «Чемпион, 10-11 класс» компенсирует третий час физической культуры для реализации программы комплексного физического воспитания в соответствии с рекомендациями Департамента образования и науки Кемеровской области. В содержание включены разделы: легкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, лыжные гонки, элементы единоборств, спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол.

### 10 класс

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; кроссовый бег; эстафетный бег; прыжок в длину и высоту с разбега). Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**Легкая атлетика (4 часа).** Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

**Легкая атлетика (2 часа).** Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

**Легкая атлетика (2 часа).** Длительный бег, кросс, эстафеты, круговая тренировка.

**Гимнастика с основами акробатики (6 часов).** Длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинация из ранее разученных приемов (юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Переворот боком. Комбинация из ранее изученных элементов (девушки).

Упражнения в висах и упорах.

Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость.

**Лыжная подготовка (6 часов).** Совершенствование техники освоенных лыжных ходов. Попеременный одношажный ход. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Преодоление контруклонов. Торможение и поворот. Прохождение учебных дистанций до 5 км, с чередованием лыжных ходов.

**Спортивные игры (12 часа)**

**Баскетбол (6 часов).** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и

владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

**Волейбол (3 часа).** Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты подач мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Футбол (3 часа).** Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра в футбол.

**Элементы единоборств (3 часа).** Техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Силовые упражнения и единоборства в парах.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО):**

- по легкой атлетике: бег на короткие и длинные дистанции с учетом и без учета времени, прыжки, метание.
- по лыжной подготовке: бег на лыжах с учетом и без учета времени.

## 11 класс

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; кроссовый бег; эстафетный бег; прыжок в длину и высоту с разбега). Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**Легкая атлетика (4 часа).** Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

**Легкая атлетика (2 часа).** Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

**Легкая атлетика (2 часа).** Длительный бег, кросс, эстафеты, круговая тренировка.

**Гимнастика с основами акробатики (5 часов).** Длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинация из ранее разученных приемов (юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Переворот боком. Комбинация из ранее изученных элементов (девушки).

Упражнения в висах и упорах.

Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость.

**Лыжная подготовка (6 часов).** Совершенствование техники освоенных лыжных ходов. Попеременный одношажный ход. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Преодоление контруклонов. Торможение и поворот. Прохождение учебных дистанций до 5 км, с чередованием лыжных ходов.

**Спортивные игры (12 часа)**

**Баскетбол (6 часов).** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

**Волейбол (3 часа).** Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты подач мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Футбол (3 часа).** Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра в футбол.

**Элементы единоборств (3 часа).** Техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО):**

- по легкой атлетике: бег на короткие и длинные дистанции с учетом и без учета времени, прыжки, метание.
- по лыжной подготовке: бег на лыжах с учетом и без учета времени.

### **III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

На изучение курса внеурочной деятельности «Чемпион» при получении среднего общего образования в МАОУ СОШ №1 отводится 69 часов: в 10 классе 35 часов (1 час в неделю), в 11 классе 34 часа (1 час в неделю).

№ п/п	Название раздела / темы	Всего (часов)	10 класс	11 класс
1	Легкая атлетика	16	8	8
2	Гимнастика с основами акробатики	11	6	5
3	Лыжная подготовка	12	6	6
4	Спортивные игры	24	12	12
	<i>Баскетбол</i>	<i>12</i>	<i>6</i>	<i>6</i>
	<i>Волейбол</i>	<i>6</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
	<i>Футбол</i>	<i>6</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
5	Элементы единоборств	6	3	3
	<b>Итого:</b>	<b>69</b>	<b>35</b>	<b>34</b>

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«Чемпион»  
10 класс (35 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>дата</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>д/з</b>
<b>Легкая атлетика (4 часа)</b>				
1		Тесты по физической подготовке (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
2		Метание гранаты с 4-5 шагов разбега.	1	
3		Прыжок в длину с разбега.	1	
4		Полоса препятствий.	1	
<b>Баскетбол (6 часов)</b>				
5		Ловля, броски и передача мяча.	1	
6		Техника перемещений, ведение мяча Судейство.	1	
7		Передачи мяча: в движении, в парах, тройках. Броски мяча.	1	
8		Ведение мяча с изменяем высоты отскока и скорости.	1	
9		Действия против игрока с мячом и без мяча.	1	
10		Учебная игра. Судейство.	1	
<b>Гимнастика (6 часов)</b>				
11		Длинный кувырок через препятствия (м). Сед углом, стойка на лопатках (д).	1	
12		Стойка на руках (м). Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат (д).	1	
13		Кувырок назад через стойку на руках (м). Наклон назад стоя на коленях (д).	1	
14		Комбинации из 3-4 элементов.	1	
15		Упражнения в висах и упорах.	1	
16		Лазание по канату.		
<b>Легкая атлетика (2 часа)</b>				
17		Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	
18		Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	
<b>Лыжная подготовка (6 часов)</b>				
19		Попеременный одношажный ход.	1	
20		Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	1	
21		Преодоление контруклонов.	1	
22		Спуск со склона с поворотами.	1	
23		Спуск со склона с торможением.	1	
24		Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (м) (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
<b>Элементы единоборств (3 часа)</b>				

25		Приемы страховки и само страховки.	1	
26		Технико-тактические действия самообороны.	1	
27		Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	
<b>Волейбол (3 часа)</b>				
28		Прямая верхняя передача мяча.	1	
29		Прием мяча снизу после подачи.	1	
30		Передача мяча в зону 3 после подачи.	1	
<b>Футбол (3 часа)</b>				
31		Стойки и перемещение игроков.	1	
32		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	
33		Игра в мини-футбол.	1	
<b>Легкая атлетика (2 часа)</b>				
34		Длительный бег до 12 мин.	1	
35		Эстафетный бег.	1	

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности  
«Чемпион»  
11 класс (34 ч)**

Дата.	№ урока.	Тема урока.	Д/з.
<b>Лёгкая атлетика (4 ч).</b>			
	1 (1)	Низкий старт. Стартовый разгон.	
	2 (2)	Бег в равномерном и попеременном темпе.	
	3 (3)	Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов.	
	4 (4)	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Нормативы ВФСК ГТО.	
<b>Спортивные игры – баскетбол (3 ч).</b>			
	5 (1)	Тактические действия в защите	
	6 (2)	Тактические действия в нападении.	
	7 (3)	Учебная игра по правилам.	
<b>Гимнастика (5 ч).</b>			
	8 (1)	Кувырок назад через стойку на руках (м). Стойка на лопатках (д).	
	9 (2)	Комбинация из 3-4 элементов.	
	10 (3)	Упражнения в висах и упорах.	
	11 (4)	Лазание по канату.	
	12 (5)	Опорный прыжок.	

<b>Легкая атлетика (2 ч).</b>		
	13 (5)	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.
	14 (6)	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.
<b>Спортивные игры - баскетбол (6 ч).</b>		
	15 (4)	Учебно-тренировочная игра в баскетбол по правилам.
	16 (5)	Учебно-тренировочная игра в баскетбол по правилам.
	17 (6)	Учебно-тренировочная игра в баскетбол по правилам.
<b>Лыжная подготовка (5 ч).</b>		
	18 (1)	Переход с попеременных на одновременные ходы.
	19 (2)	Преодоление контруклонов.
	20 (3)	Спуск со склона с поворотом и торможением
	21(4)	Коньковый ход.
	22 (5)	Совершенствование изученных ходов, спусков, поворотов, торможений.
	23(6)	Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (ю). Нормативы ВФСК ГТО.
<b>Элементы единоборств (3 ч).</b>		
	24 (1)	Приёмы борьбы лёжа и стоя.
	25 (2)	Силовые упражнения и единоборства в парах.
	26 (3)	Учебная схватка.
<b>Спортивные игры – волейбол (3ч).</b>		
	27 (1)	Техника приёма и передачи мяча.
	28 (2)	Тактика нападения и защиты в игре.
	29 (3)	Двусторонняя игра в волейбол (привлечение к судейству учащихся).
<b>Спортивные игры - футбол (3 ч).</b>		
	30 (1)	Остановки, ведение, удары по мячу.
	31 (2)	Индивидуальные и групповые тактические действия.
	32 (3)	Двухсторонняя игра в футбол.
<b>Легкая атлетика (2 ч).</b>		

	33 (17)	Низкий старт, стартовый разгон.	
	34 (18)	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	