




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 77» городского округа Самара

«Рассмотрено»
на заседании МО учителей
физической культуры
Протокол №1
от «16» 08 2020г.
Председатель МО
Марычева Е.М.



«Проверено»
Зам. директора по УВР
 Ефимова Е.В.
«16» августа 2020 г.

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ Школы
№77 г.о. Самара
 Макарова
В.В..
Приказ № 176-од от
27.08.2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса по физической культуре
предмет

10-11
класс

Учитель Марычева Е.М.

Самара, 2020

Рабочая программа
учебного курса по физической культуре
среднее общее образование
10-11 класс

Ожидаемый результат

Знания о физической культуре:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими

упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Перечень контрольных работ

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>
1.	Тестирование бега на дистанции 60 м с низкого старта
2.	Тестирование челночного бега 3x10 м, сек
3.	Тестирование бега на дистанции 1000 м с высокого старта
4.	Тестирование бега на дистанции 30 м с низкого старта
5.	Контрольный урок по эстафетному бегу
6.	Тестирование бега на дистанции 100 м, сек с низкого старта
7.	Контрольный урок по передачам
8.	Контрольный урок по подачам
9.	Тестирование прыжка в длину с разбега
10.	Тестирование прыжка в длину с места
11.	Тестирование наклона вперед из положения сидя
12.	Контрольный урок по висам и упорам
13.	Тестирование подъема туловища за 60 сек, раз
14.	Контрольный урок по волейболу
15.	Тестирование бега на лыжах на дистанции 1 км, мин
16.	Тестирование отжимания, подтягивания
17.	Тестирование бега на лыжах на дистанции 2 км, мин
18.	Контрольный урок по подъемам и спускам
19.	Тестирование прыжка на скакалке за 1 мин, раз
20.	Контрольный урок по штрафному броску
21.	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивания»
22.	Контрольный урок по гандболу

23.	Контрольный урок по баскетболу
24.	Тестирование метания гранаты, м
25.	Тестирование бега на дистанции 300 м с низкого старта
26.	Тестирование бега на дистанции 2000 м с высокого старта

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для средней школы составлены с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения на основе

- примерной программы общего образования и в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич 2011 г.);

Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках. (см. таблицы).

10 класс.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Норматив	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м, сек	4,4	5,1	5,2	5,4	5,8	6,2
Метание гранаты, м.	50	40	35	20	15	10
Бег 1000 м , мин.	3,35	4,00	4,30	4,30	5,00	5,30
Бег 100 м, сек	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Челночный бег 3x10 м, сек	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8
Прыжок в длину с места, см.	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине из виса, раз.(мал)	12	10	7			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз(дев)				30	25	20
Прыжок со скакалкой, 30 сек, раз.	65	60	50	75	70	65
Поднимание туловища из положения лежа на спине, 60 сек.	52	47	42	40	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10

Норматив	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м, сек	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 60 м, сек.	8,9	9,1	9,4	9,8	10,0	10,2
Бег 300 м, мин,сек.	55,0	57,0	59,0	1,10	1,17	1,21
Метание гранаты	25	22	20	18	15	13
Бег 1000 м, мин.	3,30	3,50	4,20			
Бег 100 м, сек	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Челночный бег 3x10 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Прыжок в длину с места, см.	230	220	200	185	170	155
Прыжок в длину с разбега	4,50	4,30	4,15	4,00	3,80	3,50
Подтягивание на перекладине из виса, раз. (мал)	14	11	8			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз (дев)				25	20	18
Прыжок со скакалкой, 60 сек, раз.	70	65	55			
Поднимание туловища из положения лежа на спине, 60 сек.	55	49	45	42	36	30
Сгибание и разгибание рук, раз	32	27	32			
Наклон вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Бег на лыжах 1000 м, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2000 м, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Бег на лыжах 1000 м, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2000 м, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Кроссовый бег 3000 м (юноши); 2000 м (девушки)	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10

11 класс

Содержание программного материала

Раздел 1: Основы знаний о физической культуре:

1. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

Понятия: физической благополучие, здоровье. Виды благополучия.

Составляющие основы здоровья. Основные средства физического воспитания.

Физические упражнения для здоровья.

2. Основы организации двигательного режима.

Естественная биологическая потребность человека. Объем суточной

двигательной активности. Двигательный режим школьников. Нормы суточной

двигательной активности школьников разных возрастов. Примерные схемы режима дня школьника.

3. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
Ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, велоаэробика, тренажеры и тренажерные устройства. Основа ритмической гимнастики. Влияние спортивно-оздоровительных систем на организм занимающихся. Тренажеры и тренажерные устройства, применяющиеся в оздоровительной физической культуре.
4. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.
Знать понятие «олимпийское движение». История Олимпийских игр в Древней Греции. Международный Олимпийский Комитет в древности и в настоящее время. Олимпийское движение России.
5. Физическая культура личности.
Понятие «физическая культура», «личность», «физическая культура личности». Характеристика физической культуры личности. Нравственные и эстетические качества при занятиях физическими упражнениями.

Раздел 2: Спортивные и подвижные игры: техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу и волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

Баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Командное

нападение, взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол: правила техники безопасности. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.

Гандбол: передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с отскоком от площадки. Ведение мяча с низким отскоком. Бросок с места. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке. Бросок в падении. Блокирование. Выбивание и отбор мяча. Индивидуальная и коллективная тактика нападения. Индивидуальные тактические действия защитника. Зонная защита. Совершенствование командных защитных действий.

Футбол: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Удар по мячу серединой лба. Удар боковой частью лба. Удар по мячу серединой лба в прыжке. Остановка катящегося и летящего мяча. Остановка мяча грудью. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом. Обманные движения (финты). Тактические действия в защите, в нападении.

Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики.

Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойка на руках. Развитие физических качеств: скоростных, скоростно-

силовых и силовых. Упражнения для мышц брюшного пресса, для развития силы основных мышечных групп, для развития координационных способностей, для развития подвижности в различных суставах.

Раздел 4: Легкая атлетика: правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий. Техника эстафетного бега: передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в ходьбе, то же в медленном беге. Бег по этапам. Передача в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» и «прогнувшись». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метания в горизонтальные и вертикальные цели. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных и развития выносливости.

Раздел 5: Лыжная подготовка: правила техники безопасности перед началом, во время и после окончания занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, перелазание верхом, сидя и боком, пролезанием, подползанием. Подъемы средней протяженности, длинные подъемы.

Особенность рабочей программы – подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (дополнение от 23.12.2014 года к приказу № 373 от 06.10.2009 года «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО»).

**Тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 10 классов (3 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	Количество часов
Раздел 1. Легкая атлетика 11 ч		
1	Спринтерский бег. Техника безопасности. Теоретические сведения.	1
2	Спринтерский бег. Бег 30 метров.	1
3	Спринтерский бег. Бег 100 метров - учет	1
4	Прыжки в длину. Челночный бег.	1
5	Прыжок в длину с места, с разбега. Спортивные игры	1
6	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов - учет	1
7	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1
8	Кроссовая подготовка. Бег 25 мин.	1
9	Кроссовая подготовка. Бег 25 мин. Спортивные игры.	1
10	Кроссовая подготовка. Метание гранаты 700 грамм - учет	1
11	Кроссовая подготовка. Бег на результат 3000 м.	1
Раздел 2. Спортивные игры, баскетбол - 23 ч		
12	Баскетбол. Техника безопасности. Теоретические сведения по баскетболу	1
13	Баскетбол. Передвижение и остановка игрока	1
14	Баскетбол. Поддачи мяча различными способами	1
15	Баскетбол. Бросок мяча в движении	1
16	Баскетбол. Быстрый прорыв 2х1	1
17	Баскетбол. Передача мяча в движении	1
18	Баскетбол. Броски мяча в прыжке	1
19	Баскетбол. Броски мяча со средних дистанций	1

20	Баскетбол. Зонная защита	1
21-22	Баскетбол. Броски мяча со средних дистанций. Учебная игра	2
23-24	Баскетбол. Передачи мяча в движении	2
25	Баскетбол. Нападение через центрального.	1
26	Баскетбол. Нападение против зонной защиты	1
27	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением	1
28	Баскетбол. Сочетание приемов- ведение-бросок	1
29	Баскетбол. Сочетание приемов-передача-бросок.	1
30	Баскетбол. Сочетание приемов со сменой мест	1
31	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок.	1
32	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите	1
33	Баскетбол. Перехват мяча.	1
34	Баскетбол. Перехват, вырывание, выбивание накрывание мяча	1
Раздел 3. Гимнастика 14 ч.		
35	Висы и упоры. Лазанье. Теоретические сведения техника безопасности	1
36	Висы и упоры. Лазанье. Строевая подготовка. Лазанье по канату	1
37	Висы и упоры. Лазанье по канату	1
38	Висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
39	Висы и упоры. Лазанье. Подтягивание на перекладине.	1
40	Висы и упоры. Лазанье. Упр-я в висах и упорах	1
41	Висы и упоры. Лазанье. Упр-я на развитие силы и ловкости	1
42	Висы и упоры. Лазанье. Подтягивание на перекладине-учет.	1
43	Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед	1
44	Акробатические упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед. назад, полушпагат	1

45	Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках	1
46	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	1
47	Акробатические упражнения. Комбинация в акробатике из 4-6 элементов	1
48	Акробатические упражнения. Опорный прыжок через коня. Комбинации	1
Раздел 4. Лыжная подготовка 15 ч		
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности	1
50	Лыжные ходы. Передвижение переменным ходом по дистанции 2 км	1
51	Лыжные ходы. Согласованность движений рук и ног в переходе через один шаг. Развитие скоростной выносливости	1
52	Лыжные ходы. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости	1
53	Лыжные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника выполнения отталкивания ног в переходе через один шаг	1
54-55	Лыжные ходы. Контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (классический ход)	2
56	Лыжные ходы. Преодоление подъемов и препятствий	1
57	Лыжные ходы. Прохождение дистанции 3 км	1
58	Лыжные ходы. Прохождение дистанции на скорость 100 м	1
59	Лыжные ходы. Прохождение дистанции 5 км.	1
60	Лыжные ходы. Преодоление подъемов и препятствий. развитие выносливости	1
61	Лыжные ходы. Преодоление подъемов и препятствий. спуск с крутого склона в низкой стойке	1
62	Лыжные ходы. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение	1
63	Лыжные ходы. Преодоление подъемов и препятствий. Подъемы	1
Раздел 5. Спортивные игры 21 ч.		
64	Волейбол. Стойки и передвижения. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест	1
65	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах, в тройках	1
66	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах	1

67	Волейбол. Верхняя прямая подача, прием подачи	1
68	Волейбол. Нижняя прямая подача	1
69	Волейбол. Прямой нападающий удар в тройках	1
70	Волейбол. Одиночное блокирование мяча. Учебная игра	1
71	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование	1
72	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Учебная игра	1
73	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок. Нападение через 3-ю зону	1
74	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	1
75	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок.	1
76	Волейбол. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра	1
77	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	1
78	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование	1
79	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра	1
80	Волейбол. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1
81	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. ОФП	1
82	Волейбол. Развитие координационных способностей. Учебная игра	1
83	Волейбол. Развитие координационных способностей. ОФП. Учебная игра	1
84	Волейбол. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	1
Раздел 6. Легкая атлетика 2 – 18 часов		
85	Кроссовая подготовка. Бег 15 мин. Стартовый разгон. Финиширование	1
86	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег 15 минут.	1
87	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут	1

88	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 20 минут	1
89	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут. Спортивные игры	1
90	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег 100 на результат. Спортивные игры	1
91	Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	1
92	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. бег с ускорением. Спортивные игры (футбол)	1
93	Кроссовая подготовка. Комплекс с набивными мячами. строевые упр-я. бег с ускорением	1
94	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 4x40	1
95	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 2000 м - девушки, 3000 м - юноши	1
96	Спринтерский бег. Бег 30 метров	1
97	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега	1
98	Совершенствование прыжка в высоту с разбега	1
99	Прыжок в высоту способом перешагивания	1
100	Прыжок в высоту способом перешагивания. Спортивные игры	1
101	Спринтерский бег. Бег 100 метров - учет. Прыжок в высоту- учет	1
102	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег	1

**Тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 11 классов (3 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	Количество часов
Раздел 1. Легкая атлетика 11 ч		
1	Спринтерский бег. Техника безопасности. Теоретические сведения.	1
2	Спринтерский бег. Бег 30 метров.	1
3	Спринтерский бег. Бег 100 метров - учет	1

4	Прыжки в длину. Челночный бег.	1
5	Прыжок в длину с места, с разбега. Спортивные игры	1
6	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов - учет	1
7	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1
8	Кроссовая подготовка. Бег 25 мин.	1
9	Кроссовая подготовка. Бег 25 мин. Спортивные игры.	1
10	Кроссовая подготовка. Метание гранаты 700 грамм - учет	1
11	Кроссовая подготовка. Бег на результат 3000 м.	1
Раздел 2. Спортивные игры, баскетбол - 23 ч		
12	Баскетбол. Техника безопасности. Теоретические сведения по баскетболу	1
13	Баскетбол. Передвижение и остановка игрока	1
14	Баскетбол. Поддачи мяча различными способами	1
15	Баскетбол. Бросок мяча в движении	1
16	Баскетбол. Быстрый прорыв 2х1	1
17	Баскетбол. Передача мяча в движении	1
18	Баскетбол. Броски мяча в прыжке	1
19	Баскетбол. Броски мяча со средних дистанций	1
20	Баскетбол. Зонная защита	1
21-22	Баскетбол. Броски мяча со средних дистанций. Учебная игра	2
23-24	Баскетбол. Передачи мяча в движении	2
25	Баскетбол. Нападение через центрального.	1
26	Баскетбол. Нападение против зонной защиты	1
27	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением	1
28	Баскетбол. Сочетание приемов- ведение-бросок	1

29	Баскетбол. Сочетание приемов-передача-бросок.	1
30	Баскетбол. Сочетание приемов со сменой мест	1
31	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок.	1
32	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите	1
33	Баскетбол. Перехват мяча.	1
34	Баскетбол. Перехват, вырывание, выбивание накрывание мяча	1
Раздел 3. Гимнастика 14 часов		
35	Висы и упоры. Лазанье. Теоретические сведения техника безопасности	1
36	Висы и упоры. Лазанье. Строевая подготовка. Лазанье по канату	1
37	Висы и упоры. Лазанье по канату	1
38	Висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
39	Висы и упоры. Лазанье. Подтягивание на перекладине.	1
40	Висы и упоры. Лазанье. Упр-я в висах и упорах	1
41	Висы и упоры. Лазанье. Упр-я на развитие силы и ловкости	1
42	Висы и упоры. Лазанье. Подтягивание на перекладине-учет.	1
43	Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед	1
44	Акробатические упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед. назад, полушпагат	1
45	Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках	1
46	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	1
47	Акробатические упражнения. Комбинация в акробатике из 4-6 элементов	1
48	Акробатические упражнения. Опорный прыжок через коня. Комбинации	1
Раздел 4. Лыжная подготовка 15 ч		
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности	1

50	Лыжные ходы. Передвижение переменным ходом по дистанции 2 км	1
51	Лыжные ходы. Согласованность движений рук и ног в переходе через один шаг. Развитие скоростной выносливости	1
52	Лыжные ходы. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости	1
53	Лыжные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника выполнения отталкивания ног в переходе через один шаг	1
54-55	Лыжные ходы. Контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (классический ход)	2
56	Лыжные ходы. Преодоление подъемов и препятствий	1
57	Лыжные ходы. Прохождение дистанции 3 км	1
58	Лыжные ходы. Прохождение дистанции на скорость 100 м	1
59	Лыжные ходы. Прохождение дистанции 5 км.	1
60	Лыжные ходы. Преодоление подъемов и препятствий. развитие выносливости	1
61	Лыжные ходы. Преодоление подъемов и препятствий. спуск с крутого склона в низкой стойке	1
62	Лыжные ходы. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение	1
63	Лыжные ходы. Преодоление подъемов и препятствий. Подъемы	1
Раздел 5. Спортивные игры 21 час		
64	Волейбол. Стойки и передвижения. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест	1
65	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах, в тройках	1
66	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах	1
67	Волейбол. Верхняя прямая подача, прием подачи	1
68	Волейбол. Нижняя прямая подача	1
69	Волейбол. Прямой нападающий удар в тройках	1
70	Волейбол. Одиночное блокирование мяча. Учебная игра	1
71	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование	1
72	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Учебная игра	1

73	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок. Нападение через 3-ю зону	1
74	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	1
75	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок.	1
76	Волейбол. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра	1
77	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	1
78	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование	1
79	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра	1
80	Волейбол. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1
81	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. ОФП	1
82	Волейбол. Развитие координационных способностей. Учебная игра	1
83	Волейбол. Развитие координационных способностей. ОФП. Учебная игра	1
84	Волейбол. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	1
Раздел 6. Легкая атлетика 2 – 18 часов		
85	Кроссовая подготовка. Бег 15 мин. Стартовый разгон. Финиширование	1
86	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег 15 минут.	1
87	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут	1
88	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 20 минут	1
89	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут. Спортивные игры	1
90	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег 100 на результат. Спортивные игры	1
91	Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	1
92	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. бег с ускорением. Спортивные игры (футбол)	1
93	Кроссовая подготовка. Комплекс с набивными мячами. строевые	1

	упр-я. бег с ускорением	
94	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 4x40	1
95	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 2000 м - девушки, 3000 м - юноши	1
96	Спринтерский бег. Бег 30 метров	1
97	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега	1
98	Совершенствование прыжка в высоту с разбега	1
99	Прыжок в высоту способом перешагивания	1
100	Прыжок в высоту способом перешагивания. Спортивные игры	1
101	Спринтерский бег. Бег 100 метров - учет. Прыжок в высоту- учет	1
102	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег	1