

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Гимназия № 13 Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО  
на заседании кафедры  
гуманитарных наук  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ Е.Н. Сорокина

Протокол от 27.08.2021 № \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:  
методист \_\_\_\_\_ Е.Н. Гречишникова

«28» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ Гимназии № 13  
\_\_\_\_\_ О.Н. Бондарева

Приказ от 31.08.2021 № 750д

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса по физической культуре**  
**(базовый уровень )**  
**По ФГОС СОО**  
**для 10 класса**

*(2021/2022 учебный год)*

Составитель: Терешкина Екатерина Владимировна,  
учитель физической культуры .

Волгоград, 2021

### Пояснительная записка

Рабочая программа *для 10-11 классов по физической культуре* разработана на основе следующих нормативно-правовых документах:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № **273-ФЗ**;
- приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в редакции приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578),
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"» (зарегистрирован в Минюсте России 3 марта 2011 г.);
- Основная образовательная программа среднего общего образования МОУ Гимназии №13;
- положение о рабочих программах по предметам (введено в действие приказом директора гимназии от 25 марта 2020 № 30-од).
- на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016). Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2019.

### **Целью физкультурного образования является**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

### **Задачи изучения физической культуры в школе:**

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные школы); реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; в расширении меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Место учебного предмета « Физическая культура» в учебном плане .**

Учебный предмет « Физическая культура» как часть предметной области « Физическая культура и основы жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10- 11 классах. Нормативный срок реализации РПУП на уровне среднего общего образования составляет 2 года . Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета « Физическая культура» в 10-11 классах составляет 204 часов.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		10(ю.)	11(ю.)	10(д.)	11(д.)
1	Базовая часть	60	60	60	60
1.1	Основы занятий по физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	Вариативная часть	42	42	42	42
2.1	Баскетбол	24	24	24	24
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

## Содержание учебного предмета, курса.

### Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

## **Содержание курса (УМК В.И.Лях)**

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом, ракеткой.

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика» усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на меж предметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

*Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

*Психолого-педагогические основы.* Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов само регуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

*Спортивные игры*

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

### *Гимнастика с элементами акробатики*

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

### *Легкая атлетика*

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

### *Спортивные игры*

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча. Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

### *Гимнастика с элементами акробатики.*

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. *Юноши*: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). *Девушки*: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

*юноши*: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

*Девушки*: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры:

*юноши*: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади;

сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

*юноши:* лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. *Девушки:* упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки:

*юноши:* прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

*Девушки:* прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

*Легкая атлетика.*

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега:

*юноши:* бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

*Девушки:* бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

Техники метания малою мяча:

*юноши:* метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. 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; в горизонтальную цель (2x2 м)

с расстояния 12-15 м по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

*Девушки:* метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на

дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с

расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости:

*юноши:* длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

*Девушки:* длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.,

набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной

скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;

бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземле

**ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**10 класс**

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,3 и меньше	9,4-10,1	10,2 и больше	8,5 и меньше	8,6-9,7	9,8 и больше
Бег 1000м, с	4,35 и меньше	4,36-6,20	6,21 и больше	3,50 и меньше	3,51-5,40	5,41 и больше
Бег 2000м (девочки), Бег 3000 м (мальчики)	9,50 и меньше	9,51-11,20	11,21 и больше	12,40	12,41-14,30	14,31 и больше
Прыжок в высоту, см	120 и больше	106-119	105 и меньше	125 и больше	111-124	110 и меньше
Метание гранаты (700 г), м	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
11 кл	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
Передача мяча в парах (сверху, снизу)	30 и больше	22-29	21 и меньше	30 и больше	22-29	21 и меньше
Передача мяча сверху двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Передача мяча снизу двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок, 5 попыток	4-5	3	2	4-5	3	2

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0и меньше	8,1-8,5	8,6 и меньше	7,5 и меньше	7,6-8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	175-189	174 и меньше	220и больше	200-219	199 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	140 и больше	126-139	125 и меньше	130 и больше	116-129	115 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	21 и больше	18-20	17 и меньше	11 и больше	9-10	8 и меньше
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	14 и больше	9-13	8 и меньше	-	-	-
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	40 и больше	34-39	33 и меньше	50 и больше	44-49	43 и меньше
Наклон из положения сидя, см	16 и больше	9-15	16 и меньше	13 и больше	7-12	6 и меньше

## УМК

1. Лях В. П., Зданевич А. А. Физическая культура. 10 -11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений под общ. ред. В. И. Ляха. (М.: Просвещение, 2019.)
2. Физическая культура . 10-11 классы : учеб. Для общеобразоват. организаций : базовый уровень /А.П. Матвеев – 3 –е издание – М.:Просвещение 2021
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение,2019)
4. – Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – (М., Просвещение 2011).

## Интернет - ресурсы:

1. Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [http://www . infosport .ru](http://www.infosport.ru)
3. Сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации <https://minzdrav.gov.ru/>
5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок .
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре.**

№ п/п	Наименование темы (раздела);	Наименование темы каждого урока	Количество часов	Дата		
				10		
				План	Факт	
1	<b>Лёгкая атлетика (22 ч)</b>	Техника безопасности. Низкий старт, стартовый разгон	1			
2-3		Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование	2			
4		Бег 100 м на результат	1			
5-6		Прыжки в длину с разбега	2			
7		Прыжки в длину с места	1			
8		Прыжки в длину с места на результат	1			
9		Разучивание техники тройного прыжка с места	1			
10-11		Разучивание техники тройного прыжка с разбега	2			
12		Кроссовая подготовка ( 18 минут )	1			
13		Бег 1500 м на результат	1			
14		Бег на средние дистанции ( 2000 м )	1			
15		Бег 3000 м на результат .	1			
16		Эстафетный бег 4*100 м	1			
17		Эстафеты по кругу	1			
18		Метание малого мяча	1			
19		Метание гранаты	1			
20		Метание на результат.	1			
21		Метание гранаты на результат	1			
22		Разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивания	1			
23-24		<b>Гимнастика (22 ч)</b>	Инструктаж по ТБ Строевые упражнения на месте	2		
25-26			Висы	2		
27-28			Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа	2		
29-30	Прыжки через длинную скакалку		2			
31-32	Акробатические упражнения (кувырки)		2			
33-34	Акробатические упражнения и комбинации		2			
35-36	Сгибание рук в упоре лежа		2			
37-38	Упражнения и элементы на гимнастической скамье		2			
39-41	Упражнения для развития гибкости		3			
42-44	Круговая тренировка ОФП		3			
45	<b>Спортивные игры (36 ч)</b>	Стойка и передвижения игрока.	1			
46	<b>Баскетбол</b>	Остановки. Повороты.	1			
47		Ловля и передача мяча двумя руками.	1			
48		Ловля и передача мяча одной рукой.	1			
49		Ловля и передача мяча в движении.	1			
50-51		Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением	2			
52-53		Ведение мяча с изменением направления.	2			
54		Ведение мяча с изменением скорости.	1			
55-56		Ведение мяча различными способами с сопротивлением	2			

57		Защитные действия ( индивидуальные , командные )	1			
58		Броски мяча одной рукой, двумя руками	1			
59-60		Ведение 2 шага бросок.	2			
61-62		Штрафной бросок.	2			
63		Учебная игра	1			
64	<b>Волейбол</b>	Стойка игрока , передвижение игрока	1			
65-66		Приём и передача мяча сверху двумя руками.	2			
67-68		Приём и передача мяча снизу двумя руками.	2			
69-70		Приём и передача мяча , со сменой положения	2			
71		Прямой нападающий удар	1			
72-73		Блоку нападающего удара	2			
74-75		Нижняя прямая подача.	2			
76-77		Верхняя прямая подача.	2			
78-79		Подачи мяча различными способами.	2			
80		Учебная игра	1			
81		<b>Лёгкая атлетика (22 ч)</b>	Прыжки в длину с места.	1		
82			Прыжки в длину с места на результат	1		
83-84			Разучивание техники тройного прыжка с места	2		
85-86	Разучивание техники тройного прыжка с разбега		2			
87	Разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивания		1			
88-89	Разучивание техники низкого старта, стартовый разгон		2			
90	Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование		1			
91	Бег 100 м на результат		1			
92	Прыжки в длину с разбега		1			
93	Разучивание техники тройного прыжка с разбега		1			
94	Кроссовая подготовка (18 минут)		1			
95	Бег на средние дистанции (2000 м).		1			
96	Бег 3000 м на результат		1			
97	Эстафетный бег 4x100 м		1			
98	Эстафеты по кругу.		1			
99	Метание малого мяча		1			
100-101	Разучивание техники метания гранаты.		2			
102	Метание на результат.	1				