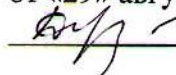
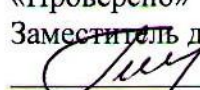


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 146» городского округа Самара

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
естественно-математического
цикла Протокол № 1
от «29» августа 2016 г.

 О.Н.Деревянко

«Проверено»
Заместитель директора по УВР
 Л.М. Панчина
«29» августа 2016 г

«Утверждено»
Директор МБОУ Школа
№ 146 г.о. Самара

 В.Г. Новоселец
«31» августа 2016 г
Приказ № 307



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету « Физическая культура»
для 10-11 класса

Автор – составитель:
Учитель физической культуры
Романюк
Геннадий Владимирович

Самара
2016-2017 учебный год

Паспорт рабочей программы

Предмет: Физическая культура

Уровень: Базовый

Программа: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Москва, «Просвещение», 2011.

Барчукова Г.В. «Настольный теннис как третий час урока физической культуры в школе». Рабочая программа. М.2013.

Турманидзе В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5-11класс: рабочая программа Омск.2011.

Класс: 10(юноши)

Учебник: В.И. Лях , А.А. Зданевич . Физическая культура 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение,2009.

Количество часов в неделю: 3 часа

Количество часов в год: 102 часа

Учитель: Романюк Геннадий Владимирович.

Класс: 11(юноши)

Учебник: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение,2009.

Количество часов в неделю: 3 часа

Количество часов в год: 102 часа

Учитель: Романюк Геннадий Владимирович.

Содержание учебного предмета.

В данной программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Социокультурные основы.

10-11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы и организации.

Психолого-педагогические основы.

10-11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.

Медико-биологические основы.

10-11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровья.

Приёмы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол.

10-11 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

10-11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств, Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика.

10-11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Лыжная подготовка

10-11класс.Основы биомеханики движений лыжника. Влияние лыжного спорта на развитие двигательных качеств. Правила соревнований по лыжам. Техника безопасности и профилактика обморожений. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях на лыжах.

Бадминтон

10-11 класс. Значение бадминтона для ЗОЖ. Правила соревнований. Применение различных форм бадминтона.

Настольный теннис

10-11 класс. Основы движений теннисиста. Правила соревнований. Разновидности тенниса.

Планируемые результаты

Объяснить:

- ✓ Роль и значение ФК в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой ФК и спорта высших достижений;
- ✓ Роль и значение занятий ФК в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

- ✓ Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- ✓ Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- ✓ Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- ✓ Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях ФК;
- ✓ Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- ✓ Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений. Их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- ✓ Личной гигиены и закаливания организма;
- ✓ Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- ✓ Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- ✓ Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- ✓ Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях ФК.

Проводить:

- ✓ Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- ✓ Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- ✓ Приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при ушибах и травмах;
- ✓ Приёмы массажа и самомассажа;
- ✓ Занятия ФК и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- ✓ Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- ✓ Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- ✓ Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности
- ✓ Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- ✓ Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из вися, лёжа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе снаряды в горизонтальную цель 2.5 *2.5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки); лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

физкультурно - оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту, метание гранаты, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать своё поведение в интересах коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Тематическое планирование 10 класс (юноши)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты
	Легкая атлетика	12	
1	1. Техника безопасности. Специальные беговые упражнения.	1	Знать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений, технику выполнения легко-атлетических упражнений в беге, прыжках, метаниях. Уметь выполнять бег на 100м с низкого старта, бег на длинную дистанцию до 3км, метать гранату на дальность с разбега. метать гранату в горизонтальную цель, прыжки в длину с разбега, эстафетный бег.
2.	2. Низкий старт. Эстафетный бег.	1	
3.	3. Бег на 60м.Бег на выносливость до 4мин.	1	
4.	4. Бег на 100м. Прыжок в длину с разбега.	1	
5.	5. Прыжки в длину с разбега. Бег до 5мин.	1	
6.	6. Прыжки в длину с разбега(зачет).	1	
7.	7. Метание гранаты с места. Бег до 7мин.	1	
8.	8. Метание гранаты с 5-бшагов разбега.	1	
9.	9. Метание гранаты на дальность.	1	
10.	10. Бег на выносливость до10мин.	1	
11.	11. Полоса препятствий. Эстафетный бег.	1	
12.	12. Бег на выносливость 3000м.	1	
	Волейбол	10	
13.	1. Техника безопасности. Правила игры в волейбол.	1	Знать основные правила техники безопасности, правила игры в волейбол, технику выполнения нижней прямой и боковой подачи. Уметь выполнять приём мяча сверху, приём мяча снизу, подачу мяча снизу и сбоку, прием мяча после подачи, играть по правилам в волейбол.
14.	2. Прием сверху и снизу.	1	
15.	3. Прием мяча двумя руками снизу.	1	
16.	4. Подача мяча-нижняя прямая и боковая.	1	
17.	5. Верхняя передача мяча в парах.	1	
18.	6. Совершенствование приемов игры.	1	
19.	7. Совершенствование подач мяча.	1	
20.	8. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	1	
21.	9. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
22.	10. Прием мяча с подачи.	1	

	Гимнастика	17	Знать правила техники безопасности, основы биомеханики гимнастических упражнений.
23.	1. Техника безопасности. Кувырки.	1	
24.	2. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках.	1	
25.	3. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках - кувырок вперед.	1	Уметь выполнять переворот в упор из виса, подъем в упор силой, подтягивание из виса, длинный кувырок через препятствие высотой до 90см, стойку на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, опорный прыжок, упражнение на брусьях, лазание по канату.
26.	4. Комбинация из разученных элементов	1	
27.	5. Комбинация из акробатических упражнений.	1	
28.	6. Строевые упр. Подтягивание и подъем переворотом на перекладине.	1	
29.	7. Подтягивание и подъем переворотом на перекладине.	1	
30.	8. Лазание по канату. Опорный прыжок.	1	
31.	9. Лазание по канату на скорость. Опорный прыжок.	1	
32.	10. Лазание по канату без помощи ног. Опорный прыжок.	1	
33.	11. Лазание по канату без помощи ног.	1	
34.	12. Опорный прыжок (з).	1	
35.	13. Упражнение на брусьях.	1	
36.	14. Упражнение на брусьях.	1	
37.	15. Упражнение на брусьях.	1	
38.	16. Подтягивание (з).	1	
39.	17. Силовые упражнения.	1	
	Настольный теннис	9	Знать технику безопасности, правила соревнований, правила выполнения технических приемов. Уметь выполнять удары слева и справа, подачи мяча слева и справа, связку ударов :откидной слева и накатом справа, играть по правилам соревнований, контрольные нормативы.
40.	1. Техника безопасности. Правила соревнований.	1	
41.	2. Удары откидной слева и справа.	1	
42.	3. Удары мяча слева накат.	1	
43.	4. Подача мяча слева направо.	1	
44.	5. Подачи мяча слева направо.	1	
45.	6. Подачи мяча- совершенствовать.	1	
46.	7. Учебно- тренировочные игры.	1	
47.	8. Учебно-тренировочные игры.	1	
48.	9. Учебно-тренировочные игры.	1	

	Лыжная подготовка	21	
49.	1. Техника безопасности. Правила соревнований.	1	Знать технику безопасности при занятиях. правила проведения самостоятельных занятий, основные элементы тактики в лыжных гонках. Уметь выполнять технику попеременных лыжных ходов, технику одновременных лыжных ходов, технику спусков и подъемов, технику торможения и поворотов, технику конькового хода, преодолевать дистанцию до 10км.
50.	2. Повторить технику попеременных лыжных ходов.	1	
51.	3. Совершенствовать технику лыжных ходов.	1	
52.	4. Повторение техники одновременного 2хшажного хода.	1	
53.	5. Повторение техники одновременного одношажного хода.	1	
54.	6. Повторение техники бесшажного хода.	1	
55.	7. Повторение техники спусков и подъёмов.	1	
56.	8. Совершенствовать технику спусков подъёмов.	1	
57.	9. Повторение техники торможений и поворотов.	1	
58.	10. Совершенствовать технику торможений и поворотов.	1	
59.	11. Повороты переступанием при спусках.	1	
60.	12. Техника конькового хода-повторение.	1	
61.	13. Применение изученных способов при передвижении по дистанции до 5км.	1	
62.	14. Совершенствовать технику конькового хода.	1	
63.	15. Ускорение 2-3 раза по 300м.	1	
64.	16. Применение изученных способов при прохождении дистанции до 6км.	1	
65.	17. Тренировочное прохождение дистанции 5км.	1	
66.	18. Контроль техники подъёмов, торможений и спусков.	1	
67.	19. Тренировочное прохождение дистанции 7 км.	1	
68-69.	20-21 Прохождение дистанции 10 км без учета времени.	2	
	Бадминтон	9	
70.	1. Техника безопасности. Правила соревнований.	1	Знать технику безопасности, возможности применения различных форм бадминтона. Уметь выполнять короткий атакующий удар с задней линии
71.	2. Поддачи волана на переднюю и заднюю линии.	1	
72.	3. Жонглирование. Удары слева и справа.	1	

73.	4. Удары открытой и закрытой ракеткой.	1	площадки, плоские удары закрытой и открытой стороной ракетки, демонстрировать атакующие и защитные действия в одиночной игре, контрольные нормативы.
74.	5. Короткий атакующий удар.	1	
75.	6. Отработка действий в защите.	1	
76.	7. Совершенствовать приемы игры.	1	
77.	8. Жонглирование (з).	1	
78.	9. Учебная игра по правилам.	1	
	Волейбол	12	
79.	1. Техника безопасности. Правила соревнований.	1	Выучить технику безопасности, знать технику приема мяча с подачи, технику выполнения нападающего удара. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча, прием мяча снизу двумя руками, передачу мяча в зону 3 после приема подачи, нападающий удар из зон 2 и 4.
80.	2. Верхняя передача мяча в парах.	1	
81.	3. Нижняя прямая подача мяча.	1	
82.	4. Прием мяча двумя руками снизу.	1	
83.	5. Прием мяча с подачи	1	
84.	6. Верхняя передача в тройках.	1	
85.	7. Прямой нападающий удар.	1	
86.	8. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование.	1	
87.	9. Верхняя прямая подача.	1	
88.	10. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
89.	11. Подача мяча (з).	1	
90.	12. Учебная игра по правилам.	1	
	Легкая атлетика	12	
91.	1. Техника безопасности. Беговые упражнения.	1	Знать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Уметь выполнять бег на 100м с низкого старта, метать гранату на дальность с разбега, метать гранату в горизонтальную цель, прыжки в длину с разбега, эстафетный бег.
92.	2. Бег на 60м. Эстафетный бег.	1	
93.	3. Бег на выносливость до 6 мин.	1	
94.	4. Прыжки в длину с разбега.	1	
95.	5. Бег на выносливость до 8 мин.	1	
96.	6. Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
97.	7. Бег на выносливость до 15 мин.	1	
98.	8. Метание гранаты с разбега.	1	
99.	9. Бег на 2000м.	1	
100.	10. Метание гранаты на дальность.	1	
101.	11. Бег на 3000м.	1	
102.	12. Подтягивание. Полоса препятствий.	1	

Тематическое планирование 11 класс (юноши)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты
1.	Легкая атлетика 1. Техника безопасности. Специальные беговые упражнения.	12	Знать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений, технику выполнения легко-атлетических упражнений в беге, прыжках, метаниях. Уметь выполнять бег на 100м с низкого старта, бег на длинную дистанцию до 3км, метать гранату на дальность с разбега, метать гранату в горизонтальную цель, прыжки в длину с разбега, эстафетный бег.
2.	2. Низкий старт. Эстафетный бег.	1	
3.	3. Бег на 60м. Бег на выносливость до 4мин.	1	
4.	4. Бег на 100м. Прыжок в длину с разбега.	1	
5.	5. Прыжки в длину с разбега. Бег до 5мин.	1	
6.	6. Прыжки в длину с разбега(зачет).	1	
7.	7. Метание гранаты с места. Бег до 7мин.	1	
8.	8. Метание гранаты с 5-6шагов разбега.	1	
9.	9. Метание гранаты на дальность.	1	
10.	10. Бег на выносливость до 10мин.	1	
11.	11. Полоса препятствий. Эстафетный бег.	1	
12.	12. Бег на выносливость 3000м.	1	
13.	Волейбол 1. Техника безопасности. Правила игры в волейбол.	10	Знать основные правила техники безопасности, правила игры в волейбол, технику выполнения нижней прямой и боковой подачи. Уметь выполнять приём мяча сверху, приём мяча снизу, подачу мяча снизу и сбоку, прием мяча после подачи, играть в двухстороннюю игру, выполнять нападающий удар из зон 2 и 4.
14.	2. Прием сверху и снизу.	1	
15.	3. Прием мяча двумя руками снизу.	1	
16.	4. Подача мяча-нижняя прямая и боковая.	1	
17.	5. Верхняя передача мяча в парах.	1	
18.	6. Совершенствование приемов игры.	1	
19.	7. Совершенствование подачи мяча.	1	

20.	8. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	1	
21.	9. Прямой нападающий удар .Учебная игра.	1	
22.	10. Прием мяча с подачи.	1	
23.	Гимнастика 1. Техника безопасности. Кувырки.	17 1	Знать правила техники безопасности, основы биомеханики гимнастических упражнений. Уметь выполнять переворот в упор из виса, подъём в упор силой, подтягивание из виса, длинный кувырок через препятствие высотой до 90см, стойку на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, опорный прыжок, упражнение на брусьях, лазание по канату на скорость и на одних руках.
24.	2. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках.	1	
25.	3. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках -кувырок вперед.	1	
26.	4. Комбинация из разученных элементов	1	
27.	5. Комбинация из акробатических упражнений.	1	
28.	6. Строевые упражнения. Подтягивание и подъём переворотом на перекладине.	1	
29.	7. Подтягивание и подъём переворотом на перекладине.	1	
30.	8. Лазание по канату. Опорный прыжок.	1	
31.	9. Лазание по канату на скорость. Опорный прыжок.	1	
32.	10. Лазание по канату без помощи ног. Опорный прыжок.	1	
33.	11. Лазание по канату без помощи ног.	1	
34.	12. Опорный прыжок (з).	1	
35.	13. Упражнение на брусьях.	1	
36.	14. Упражнение на брусьях.	1	
37.	15. Упражнение на брусьях.	1	
38.	16. Подтягивание (з).	1	
39.	17. Силовые упражнения.	1	
40.	Настольный теннис 1 Техника безопасности. Правила соревнований.	9 1	Знать технику безопасности, правила соревнований, правила выполнения технических приемов. Уметь выполнять удары слева и справа, подачи мяча слева и справа, связку ударов :откидной слева и накатом справа, играть по правилам соревнований, контрольные нормативы.
41.	2 Удары откидной слева и справа.	1	
42.	3 Удары мяча слева накат.	1	
43.	4 Поддача мяча слева направо.	1	
44.	5 Поддачи мяча слева направо.	1	
45.	6 Поддачи мяча совершенствовать.	1	
46.	7 Учебно - тренировочные игры.	1	
47.	8 Учебно-тренировочные	1	

48.	игры. 9 Учебно-тренировочные игры.	1	
49.	Лыжная подготовка 1. Техника безопасности. Правила соревнований.	21 1	Знать технику безопасности при занятиях, правила проведения самостоятельных занятий, основные элементы тактики в лыжных гонках. Уметь выполнять технику попеременных лыжных ходов, технику одновременных лыжных ходов, технику спусков и подъемов, технику торможения и поворотов, технику конькового хода, преодолевать дистанцию до 10км.
50.	2. Повторить технику попеременных лыжных ходов.	1	
51.	3. Совершенствовать технику лыжных ходов.	1	
52.	4. Повторение техники одновременного 2хшажного хода.	1	
53.	5. Повторение техники одновременного одношажного хода.	1	
54.	6. Повторение техники бесшажного хода.	1	
55.	7. Повторение техники спусков и подъёмов.	1	
56.	8. Совершенствовать технику спусков подъёмов.	1	
57.	9. Повторение техники торможений и поворотов.	1	
58.	10. Совершенствовать технику торможений и поворотов.	1	
59.	11. Повороты переступанием при спусках.	1	
60.	12. Техника конькового хода-повторение.	1	
61.	13. Применение изученных способов при передвижении по дистанции до 5км.	1	
62.	14. Совершенствовать технику конькового хода.	1	
63.	15. Ускорение 2-3 раза по 300м.	1	
64.	16. Применение изученных способов при прохождении дистанции до 6км.	1	
65.	17. Тренировочное прохождение дистанции 5км.	1	
66.	18. Контроль техники подъёмов, торможений и спусков.	1	
67.	19. Тренировочное прохождение дистанции 7 км.	1	
68- 69.	20-21 Прохождение дистанции 10 км без учета времени.	2	

	Бадминтон	9	
70.	1. Техника безопасности. Правила соревнований.	1	Знать технику безопасности , возможности применения различных форм бадминтона. Уметь выполнять короткий атакующий удар с задней линии площадки, плоские удары закрытой и открытой стороной ракетки, демонстрировать атакующие и защитные действия в одиночной игре, выполнять удар «смеш», контрольные нормативы.
71.	2. Подачи волана на переднюю и заднюю линии.	1	
72.	3. Жонглирование. Удары слева и справа.	1	
73.	4. Удары открытой и закрытой ракеткой.	1	
74.	5. Короткий атакующий удар.	1	
75.	6. Отработка действий в защите.	1	
76.	7. Совершенствовать приемы игры.	1	
77.	8. Жонглирование (3).	1	
78.	9. Учебная игра по правилам.	1	
	Волейбол	12	
79.	1. Техника безопасности. Правила соревнований.	1	Знать технику безопасности, технику приема мяча с подачи, технику выполнения нападающего удара. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча, прием мяча снизу двумя руками, передачу мяча в зону 3 после приема подачи, нападающий удар из зон 2 и 4.
80.	2.Верхняя передача мяча в парах.	1	
81.	3.Нижняя прямая подача мяча.	1	
82.	4.Прием мяча двумя руками снизу.	1	
83.	5.Прием мяча с подачи.	1	
84.	6.Верхняя передача в тройках.	1	
85.	7.Прямой нападающий удар.	1	
86.	8.Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование.	1	
87.	9.Верхняя прямая подача.	1	
88.	10.Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
89.	11.Подача мяча(3).	1	
90.	12.Учебная игра по правилам.	1	
	Легкая атлетика	12	
91.	1. Техника безопасности. Беговые упражнения.	1	Знать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Уметь выполнять бег на 100м с низкого старта, метать гранату на дальность с разбега, метать гранату в горизонтальную цель, прыжки в длину с разбега, эстафетный бег, выполнить
92.	2. Бег на 60м.Эстафетный бег.	1	
93.	3. Бег на выносливость до 6 мин.	1	
94.	4. Прыжки в длину с разбега.	1	
95.	5. Бег на выносливость до 8 мин.	1	
96.	6. Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
97.	7. Бег на выносливость до 15 мин.	1	

98.	8. Метание гранаты с разбега.	1	зачет.
99.	9. Бег на 2000м.	1	
100.	10. Метание гранаты на дальность.	1	
101.	11. Бег на 3000м.	1	
102.	12. Подтягивание. Полоса препятствий.	1	