

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

(10-11 КЛАССЫ) – БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Примерной программы по физкультуре и программы В.И.Ляха «Физическая культура. 10 – 11 классы». Программа соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Программа рассчитана на 172 часа (70 часов в 10 классе из расчета 2 часа в неделю и 102 часа в 11 классе из расчета 3 часа в неделю).

Изучение физической культуры на уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- ✓ развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- ✓ воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ✓ овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- ✓ освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- ✓ приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся 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;
- 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.

Метапредметные результаты:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- 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;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Предметные результаты

В соответствии с ФГОС СОО изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Предметные результаты изучения предмета «Физическая культура» на базовом уровне должны отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

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-корректирующей 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.

Используемый УМК: Лях В.И. Физическая культура. 10-11кл. (базовый уровень). - М.: Просвещение, 2016.

Содержание курса

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 здоровьесберегающие 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.

Легкая атлетика, кроссовая подготовка

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут (11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Спортивные игры

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча 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.

Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Гимнастика

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Лыжная подготовка.

Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов (распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

Резервное время (10 класс – 3 часа, 11 класс – 4 часа).

**Тематическое планирование
10 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
	<i>Легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры</i>	23ч
1	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 033-01. Специальные беговые упражнения. Совершенствование низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Развитие скоростных качеств. Составление комплекса зарядки	1
2	Специально беговые упражнения. Совершенствование низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции (70-80м). Совершенствование эстафетного бега. К/т- бег 30 метров. Развитие скоростных качеств.	1
3	Бег (ю-20 мин; д-15 мин). Специально-беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (ю - футбол). Развитие выносливости. Рациональный суточный режим дня для учащихся 10 класса.	1
4	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров – оц. Совершенствование прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. 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	1
5	Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. К/т – челночный бег 3х10 метров. Развитие скоростных качеств. Наркомания, токсикомания, венерические заболевания в Тульской области	1
6	Бег (ю-22 мин; д-16 мин). Специально-беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (ю - футбол). Развитие выносливости. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры	1
7	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – оц. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростных качеств.	1
8	Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростных качеств. К/т – бег 1000 метров. Современные оздоровительные системы физического воспитания	1
9	Бег (ю-23 мин; д-17 мин). Специально-беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (ю - футбол). Развитие выносливости	1
10	Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 2000м(д), 3000м (ю) – оц. Развитие выносливости	1
11	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. – оц. Совершенствование подтягивания на перекладине	1
12	Бег (ю-23 мин; д-17 мин). Специально-беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (ю - футбол). Развитие выносливости. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий	1
13	Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование нападающего удара через сетку. Совершенствование тактических действий в нападении Двухсторонняя игра. К/т подтягивание на перекладине	1

14	Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование нападающего удара через сетку. Совершенствование тактических действий в нападении. Двухсторонняя игра. К/т – наклон вперед стоя	1
15	Бег (ю-23 мин; д-18 мин). Специально-беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (ю- футбол). Развитие выносливости	1
16	Строевые упражнения. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование блокирования нападающих ударов, страховка. Двухсторонняя игра. К/т – бросок мяча из-за головы 1кг. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство	1
17	Строевые упражнения. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование блокирования нападающих ударов, страховка. Двухсторонняя игра. К/т – прыжки в длину с места. Роль современных оздоровительных систем в сохранении творческой активности и долголетия	1
18	Бег (ю-23 мин; д-19 мин). Специально-беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (ю- футбол). Развитие выносливости	1
19	Строевые упражнения. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование передачи мяча из зоны 1-6-5 в зону 3. Учебная игра с заданием	1
20	Совершенствование подачи мяча. Совершенствование передачи мяча из зоны 1-6-5 в зону 3. Учебная игра с заданием. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
21	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
22	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования нападающих ударов. Совершенствование передачи мяча из зон 3,6,5 в зону 3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
23	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования нападающих ударов. Совершенствование передачи мяча из зон 3,6,5 в зону 3. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма	1

Гимнастика, спортивные игры (20ч)

24	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 032-01. Поворот кругом в движении. Ю- Совершенствование длинный кувырок через препятствие в 90см., стойка на голове и руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Угол в упоре. Д- Совершенствование седа углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Разучивание полушпагата на бревне	1
25	Поворот кругом в движении. Ю -Совершенствование длинного кувырка через препятствие в 90см. стойки на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Переворот в упор силой – оц. Совершенствование вися прогнувшись, вися согнувшись. Угол в упоре. Д- сед углом. Совершенствование стойки на лопатках, кувырка назад. Закрепление полушпагата на бревне, выпадов, седа углом на бревне.	1
26	Равномерный бег. ОРУ. Двухсторонняя игра в настольный теннис. Здоровый образ жизни. Формы организации занятий физической культурой	1
27	Поворот кругом в движении. Ю- совершенствование кувырка назад через стойку на руках. Оборот назад из седа верхом – оц. Совершенствование вис прогнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из вися на подколенках (ю). Совершенствование сед углом. Д- Совершенствование стойки на лопатках перекатом. Совершенствование полушпагат на бревне, прыжки толчком двумя со сменой ног, выпады, сед углом на бревне. Соскок прогнувшись ноги врозь.	1

28	Поворот кругом в движении. Ю- Совершенствование кувырок назад через стойку на руках. Разучивание акробатических соединений из 3-4 элементов. Вис прогнувшись и выход в сед – оц. Совершенствование соскок махом вперед из виса на подколенках. Сед углом - оц. Д- Совершенствование перекатом стойка на лопатках. Совершенствование прыжков толчком двумя со сменой ног, выпадов, седа углом на бревне. Разучивание соединения из 3-4 элементов на бревне	1
29	Равномерный бег. ОРУ. Двухсторонняя игра в настольный теннис	1
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю- Совершенствование кувырка назад через стойку на руках, акробатических соединений из 3-4 элементов. Соскок махом вперед из виса на подколенках – оц. (ю). Д- Перекатом стойки на лопатках – оц. Разучивание: из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Совершенствование: прыжки толчком двумя со сменой ног выпады, сед углом на бревне. Соскок прогнувшись ноги врозь. Закрепление соединения из 3-4 элементов (д)	1
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю- Кувырок назад через стойку на руках – оц. Совершенствование акробатических соединений из 3-4 элементов. Разучивание: размахивание и соскок назад. Совершенствование: опорный прыжок через козла в длину. Д- Закрепление: из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Разучивание соединений из 3-4 элементов. Соскок прогнувшись ноги врозь - оц. Совершенствование соединения из 3-4 элементов.	1
32	Равномерный бег. ОРУ. Двухсторонняя игра в настольный теннис. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью/ Тульский центральный стадион «Арсенал»	1
33	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю- Акробатические соединения из 3-4 элементов - оц. Закрепление: размахивания и соскок назад. Разучивание переворота в упор из виса. Совершенствование: опорный прыжок через козла в длину. Д- Совершенствование из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Закрепление соединений из 3-4 элементов. Соединения из 3-4 элементов на бревне(д) - оц	1
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю- Совершенствование размахивания и соскок назад (ю). Закрепление переворота в упор из виса. Совершенствование опорного прыжка через козла в длину. Разучивание подъема в упор силой. Д- Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат – оц. Совершенствование соединений из 3-4 элементов. Совершенствование упражнений на нижней жерди. Разучивание переворота в упор толчком обеих ног на нижней жерди	1
35	Равномерный бег. ОРУ. Двухсторонняя игра в настольный теннис. Сеансы релаксации и самомассажа	1
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю- Переворот в упор из виса – оц. Совершенствование опорного прыжка через козла в длину. Совершенствование подъема в упор силой. Д- Акробатическое соединение из 3-4 элементов (д) - оц. Совершенствование переворота в упор толчком обеих ног на нижней жерди. Разучивание соединения из 3-4 элементов на брусках. Закрепление соскока вперед и назад с поворотом, опорного прыжка через коня углом с бокового разбега	1
37	Равномерный бег. ОРУ. Двухсторонняя игра в настольный теннис. Роль оздоровительных систем в предупреждении вредных привычек	1
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю- Совершенствование лазания по канату без помощи ног, опорного прыжка через козла ноги врозь, через коня с бокового разбега, соскока вперед и назад с поворотом. Подъем в упор силой – оц. Д- Переворот в упор толчком обеих ног на нижней жерди – оц. Закрепление соединения из 3-4 элементов на брусках	1
39	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю- Совершенствование лазания по канату без помощи ног, опорного прыжка через козла ноги врозь, соединения из 3-4 элементов на брусках, опорного прыжка через коня с бокового разбега. Подтягивание на перекладине – оц. Д- Соскок вперед и назад с поворотом – оц	1
40	Равномерный бег. ОРУ. Двухсторонняя игра в настольный теннис. Основы	1

	законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	
41	Ю- Лазания по канату без помощи ног – оц. Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь, через коня с бокового разбега. Д- Соединения из 3-4 элементов на брусках - оц	1
42	Ю - Опорный прыжок через козла ноги врозь - оц. Д - Опорный прыжок через коня с бокового разбега - оц. Ритмическая гимнастика: индивидуальные подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией	1
43	Равномерный бег. ОРУ. Двухсторонняя игра в настольный теннис. Современное состояние физической культуры и спорта в России	1

Лыжная подготовка, спортивные игры (19ч)

44	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 034 – 01. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного одношажного и двухшажного ходов. Попеременный двухшажный ход – оц. Прохождение дистанции	1
45	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 034 – 01. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного одношажного и двухшажного ходов. Попеременный двухшажный ход – оц. Прохождение дистанции	1
46	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств	1
47	Одновременный одношажный ход – оц. Совершенствование одновременного двухшажного, попеременного четырехшажного хода, перехода с одновременного на попеременный ход. Лыжные гонки 1 км – оц.	1
48	Одновременный одношажный ход – оц. Совершенствование одновременного двухшажного, попеременного четырехшажного хода, перехода с одновременного на попеременный ход. Лыжные гонки 1 км – оц.	1
49	Совершенствование передачи мяча в движении в парах. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростных качеств. Туляки участники и призеры Олимпийских игр	1
50	Одновременный двухшажный ход – оц. Совершенствование попеременного четырехшажного хода, переход с одновременного хода на попеременный, спусков со склона с поворотами. Попеременный четырехшажный ход – оц. Прохождение дистанции	1
51	Одновременный двухшажный ход – оц. Совершенствование попеременного четырехшажного хода, переход с одновременного хода на попеременный, спусков со склона с поворотами. Попеременный четырехшажный ход – оц. Прохождение дистанции	1
52	Совершенствование передачи различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств	1
53	Переход с одновременного хода на попеременный – оц. Совершенствование коньковых ходов, одновременного бесшажного хода. спуска со склона с поворотами, спуска со склона с торможением. Спуски со склона с поворотами – оц. Прохождение дистанции	1
54	Переход с одновременного хода на попеременный – оц. Совершенствование коньковых ходов, одновременного бесшажного хода. спуска со склона с поворотами, спуска со склона с торможением. Спуски со склона с поворотами – оц. Прохождение дистанции	1
55	Совершенствование передачи различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств	1
56	Совершенствование броска мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств	1
57	Одновременный бесшажный ход – оц. Совершенствование одновременных, попеременных и коньковых ходов, спусков и подъемов. Коньковые ходы – оц. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции	1

58	Одновременный бесшажный ход – оц. Совершенствование одновременных, попеременных и коньковых ходов, спусков и подъемов. Коньковые ходы – оц. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции	1
59	Совершенствование броска мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств. Организация и проведение соревнований с учащимися младших классов	1
60	Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование перехода с одного хода на другой, спусков и подъемов. Лыжные гонки 3 км – оц. Прохождение дистанции	1
61	Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование перехода с одного хода на другой, спусков и подъемов. Лыжные гонки 3 км – оц. Прохождение дистанции	1
62	Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств	1

Спортивные игры, легкая атлетика (5ч)

63	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Волейбол. Совершенствование прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача – оц. Совершенствование передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3-2, нападающего удара и блокирования. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Традиции проведения спартакиады школьников г.Щекино	1
64	Совершенствование приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3-2. Нападающий удар и блокирование – оц. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
65	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
66	Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов с разбега. К/т – бег 30 метров. Развитие скоростно-силовых качеств	1
67	Совершенствование стартового разгона с преследованием. К/т – челночный бег 3х10 метров. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1
	Резервное время – 3 часа (Игра в лапту. Развитие ловкости – 2 часа; Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей – 1 час)	

11 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры (26ч)</i>	
1	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 033-01. Специальные беговые упражнения. Совершенствование низкого старта (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Развитие скоростных качеств	1
2	Специальные беговые упражнения. Совершенствование низкого старта (до 30 м). Стартовый разгон. Финиширование Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. К/т- бег 30 метров Развитие скоростных качеств. Индивидуальная подготовка и требования безопасности	1
3	Бег (ю-20 мин; д-15 мин). Специально-беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (ю - футбол). Развитие выносливости	1
4	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров – оц. Совершенствование техники	1

	упражнений базовых видов спорта: прыжка в длину способом «прогнувшись» с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	
5	Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. К/т – челночный бег 3х10 метров. Развитие скоростных качеств	1
6	Бег (ю-24 мин; д-16 мин). Специально-беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (ю - футбол). Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений	1
7	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – оц. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростных качеств. Рациональный суточный режим дня для учащихся 11 класса	1
8	Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростных качеств. К/т – бег 1000 метров. Оздоровительные системы физического воспитания	1
9	Бег (ю-26 мин; д-17 мин). Специально-беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (ю - футбол). Развитие выносливости. Оздоровительные системы физического воспитания	1
10	Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 2000м(д), 3000м (ю) – оц. Развитие выносливости. Участие тульских спортсменов в летних юношеских играх	1
11	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов – оц. Совершенствование подтягивания на перекладине. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	1
12	Бег (ю-28 мин; д-17 мин). Специально-беговые упражнения. Спортивные игры (ю - футбол). Развитие выносливости	1
13	Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах, тройках, прямого нападающего удара. Учебная игра. К/т подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств	1
14	Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах, тройках, прямого нападающего удара. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. К/т – наклон вперед стоя	1
15	Бег (ю-28 мин; д-18 мин). Специально-беговые упражнения. Спортивные игры (ю-футбол). Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в высоту с разбега	1
16	Совершенствование стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в тройках. Прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. К/т – бросок мяча из-за головы 1кг	1
17	Совершенствование стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в тройках. Прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. К/т – прыжок в длину с места	1
18	Бег (ю-28 мин; д-19 мин). Специально-беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (ю- футбол). Развитие выносливости	1
19	Сочетание приемов: передачи, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
20	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Результаты призыва граждан на военную службу в г.Щекино. Уровень физического развития выпускников	1
21	Сочетание приемов: передачи, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-	1

	силовых качеств	
22	Совершенствование верхней прямой подачи и нижнего приема мяча. Групповое блокирование. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Физическая подготовка средствами волейбола	1
23	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
24	Совершенствование верхней прямой подачи и нижний прием мяча. Групповое блокирование. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Судейство спортивных соревнований по волейболу	1
25	Совершенствование верхней прямой подачи и нижнего приема мяча. Групповое блокирование. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Учебная игра. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег	1
26	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1

Гимнастика, спортивные игры (19ч)

27	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 032-01. Юн. - Разучивание: кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком. Совершенствование комбинации из ранее изученных элементов на брусках. Дев. – Разучивание: стоя на коленях, наклон назад. Совершенствование комбинации из ранее изученных элементов на брусках.	1
28	Поворот в движении. Юн. - Закрепление: элементы акробатики. Разучивание: подъем разгибом до седа ноги врозь, стойка на плечах, соскок махом назад. Дев. – Закрепление: элементы акробатики. Разучивание: равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок	1
29	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции. ОРУ. Двухсторонняя игра в настольный теннис	1
30	Поворот в движении. Гимнастическая полоса препятствий. Совершенствование: элементы акробатики. Закрепление: упражнения на брусках. Приемы борьбы лежа и самостраховки в единоборствах. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах	1
31	Поворот в движении. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях, упражнения на брусках. Единоборства в парах, игра «Борьба всадников». Развитие гимнастики в Тульской области	1
32	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на средние дистанции. ОРУ. Двухсторонняя игра в настольный теннис	1
33	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация – оц. Совершенствование: упражнения на брусках, прыжки через гимнастическую скакалку. Разучивание: перестроения из колонны по 1 в колонну по 8 в движении	1
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Юн.- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках – оц., Разучивание: подъем переворотом. Дев. - Совершенствование: комбинация на брусках, прыжки через гимнастическую скакалку. Разучивание: упражнения с большими мячами	1
35	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Влияние занятий физическими упражнениями на трудовую деятельность	1
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Юн. - Удержание ног в положении угла – оц. Закрепление: упражнения на перекладине. Совершенствование: прыжки через скакалку. Дев. - комбинация на брусках – оц. Закрепление: упражнения с большими мячами. Совершенствование: прыжки через скакалку	1

37	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Юн.-Прыжки через скакалку - оц. Совершенствование упражнения на перекладине, лазание по канату без помощи ног. Разучивание: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. Дев. – Прыжки через скакалку - оц. Совершенствование: упражнения с большими мячами; прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной, конь в ширину, высота 110 см	1
38	Равномерный бег. ОРУ. Двухсторонняя игра в настольный теннис. ТГУ. Спортивно-медицинский факультет. Правила приема и получение специальности	1
39	Юн. - Подъем переворотом. - оц. Закрепление: опорный прыжок. ОРУ с набивными мячами, гантелями. Совершенствование лазания по канату с помощью ног на скорость. Дев. – Совершенствование: гимнастические упражнения на бревне, поднимание туловища из и.п. лежа, опорный прыжок	1
40	Юн. - Совершенствование: опорный прыжок, упражнения на гимнастической стенке, лазание по канату. Дев. - Гимнастические упражнения на бревне – оц. Совершенствование: опорный прыжок, поднимание туловища из и.п. лежа	1
41	Юн. - Опорный прыжок – оц. Совершенствование: лазание по канату, подтягивание. Дев. - Опорный прыжок – оц. Совершенствование: поднимание туловища из и.п. лежа, упражнения в висах и упорах	1
42	Юн. – Лазание по канату - оц. Совершенствование: подтягивание. Дев. - Поднимание туловища из и.п. лежа – оц. Совершенствование: подтягивание в висе лежа	1
43	Юн. – Подтягивание - оц. Дев. – подтягивание в висе лежа. - оц. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на спортивных снарядах. Страховка	1
44	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц	1
45	Равномерный бег. ОРУ. Двухсторонняя игра в настольный теннис. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1

Лыжная подготовка, спортивные игры (31ч)

46	Инструктаж по Т.Б. и О.Т. ИОТ 036-2008. Совершенствование: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Техническая подготовка.	1
47-48	Прохождение дистанции до 4 км с равномерной интенсивностью. Индивидуальные тактические действия и приемы в лыжных гонках	2
49-50	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	2
51	Правила проведения самостоятельных занятий. Совершенствование: одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км с переменной интенсивностью	1
52	Правила проведения самостоятельных занятий. Совершенствование: одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км с переменной интенсивностью	1
53	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Технические приемы игры: Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
54	Подготовка к соревновательной деятельности. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование. Совершенствование одновременного бесшажного ход, перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, спуски со склона с поворотами, с торможением. Прохождение дистанции до 6-8 км	1

55	Подготовка к соревновательной деятельности. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование. Совершенствование одновременного бесшажного ход, перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, спуски со склона с поворотами, с торможением. Прохождение дистанции до 6-8 км	1
56	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
57	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни - оц	1
58	Совершенствование спуска со склона с поворотами, с торможением. Прохождение дистанции до 6 км. Тульские лыжники – достижения, успехи	1
59	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
60	Лыжные гонки 2км. – оц. Судейство спортивных соревнований по лыжным гонкам.	1
61	Совершенствование коньковых ходов. Совершенствование спусков и подъемов. Развитие выносливости	1
62	Лыжные гонки 3км. – оц. Совершенствование: преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	1
63	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении вредных привычек.	1
64	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча со сменой места, с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
65-66	Лыжные гонки 5 км – оц. Совершенствование: спуски со склона с поворотами, с торможением. Правила проведения самостоятельных занятий. Развитие выносливости.	2
67	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в поддержании репродуктивной функции	1
68	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча со сменой места, с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
69	Инструктаж по Т.Б. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением Перехват, вырывания мяча.	1
70	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника, накрывание мяча. Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
71	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча со сменой места, с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
72	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением Перехват, вырывания мяча	1
73	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника, накрывание мяча. Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Технические приемы в баскетболе	1
74	Техника ведения и бросков мяча – оц. Совершенствование броски мяча с сопротивлением защитника. Командные тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра	1
75	Штрафные броски – оц. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Судейство спортивных соревнований по баскетболу	1
76	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча со сменой места, с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1

Спортивные игры, легкая атлетика (22ч)

77	Инструктаж по Т.Б. и О.Т. ИОТ 033-01. Совершенствование стойки и передвижения игроков. Верхняя передача в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
----	---	---

78	Совершенствование стойки и передвижения игроков. Верхняя передача в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. ТГПУ, ФФВ – правила приема студентов	1
79	Совершенствование верхней передачи через сетку. Подачи на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
80	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
81	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
82	Совершенствование прямого нападающего удара из 3-й зоны. Групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. К/т – бросок набивного мяча из-за головы	1
83	Совершенствование прямого нападающего удара из 3-й зоны. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. К/т – прыжок в длину с места	1
84	Совершенствование прямого нападающего удара из 4-й зоны. Групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
85	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. К/т – наклон вперед из положения стоя	1
86	Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Переход через планку. Развитие скоростно-силовых качеств. К/т – челночный бег 3x10 метров	1
87	Бег (ю - 25 мин; д- 15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости	1
88	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега – оц. Совершенствование низкий старт. Стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	1
89	Совершенствование бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Совершенствование прыжка в длину с разбега. К/т – бег 30 метров. Развитие скоростных качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	1
90	Бег (ю - 25 мин; д- 15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости	1
91	Бег 100 метров – оц. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег с препятствиями. Развитие скоростных качеств. Распространение в Тульской венерических заболеваний области, профилактика	1
92	Совершенствование прыжка в длину с разбега, техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. К/т – бег 1000 метров. Развитие скоростно-силовых качеств	1
93	Бег (ю - 25 мин; д- 16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости	1
94	Прыжок в длину с разбега – оц. Совершенствование метания гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1
95	Метание гранаты на дальность – оц. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств	1
96	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на длинные дистанции. Бег 2000 метров (д), 3000 метров (ю) – оц. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств	1
97	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полоса препятствий. Развитие выносливости.	1

98	Бег (ю - 25 мин; д- 15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1
	Резервное время – 4 часа (Совершенствование прямого нападающего удара из 4-й зоны. Групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств – 1 час; Бег (ю - 25 мин; д- 16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости – 1 час; Игра в лапту. Развитие ловкости – 2 часа)	