



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 535  
Калининского района Санкт-Петербурга

**Выписка из образовательной программы  
ГБОУ СОШ № 535 Калининского района  
Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**  
На педагогическом совете  
Образовательного учреждения  
Протокол от 15.06.2021 № 9

С учетом мнения  
Совета родителей  
Протокол от 25.05.2021 № 4

Советом обучающихся  
Протокол от 25.05.2021 № 5

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ СОШ № 535  
Калининского района Санкт-Петербурга

М. А.



Никиторова  
Приказ от 15.06.2021 № 112

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
По Физической культуре  
для 10 класса  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 535  
Калининского района Санкт-Петербурга

Рабочую программу составили  
учителя Евстрахин Ф.А.  
Лобачева И.А.  
(предмет обучения)

\_\_\_\_\_  
(подпись) \_\_\_\_\_  
( инициалы и фамилия)

Санкт-Петербург  
2021

## **Пояснительная записка**

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

### **Место предмета в учебном процессе**

**На изучение курса отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.**

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;  
обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;  
развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;  
приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;  
воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;  
содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента

невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

**Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.**

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростной-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстрооты перестройки двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости идр.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении 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, особенности планирования индивидуальных 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 физической культурой;
- 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 самодеятельных 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 физической культурой.

**Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой 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:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти 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 пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать 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 учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляции физических и психических состояний.

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

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возрас- т, лет	Уровень				Девушки	
				Юноши					
				Низкий	Средний	Высокий			
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1		
2	Координацио- нныe	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6		
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160		
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 выше 1500		
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7		
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17					6 и ниже 6	

**Годовое распределение  
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания  
при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

Разделы рабочей программы	Элементы федерального государственного стандарта общего образования
1	2
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и предупреждения травматизма
Способы физической деятельности с общим прикладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств
- Скорость	
- Сила	
- Выносливость	
- Координация	
- Гибкость	
-Скоростно-силовые	
<b>Итого по разделу двигательных способностей:</b>	

Способы физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действующие в играх
- Гимнастика, акробатика	
-Лыжная подготовка	
- Волейбол	
-Баскетбол	
- Лёгкая атлетика. Спортивные игры (футбол)	
<b>ВСЕГО:</b>	

### **Критерий оценок для учащихся**

#### **а) для учащихся основной и подготовительной групп:**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### **б) для учащихся, освобожденных от занятий на уроках физкультуры:**

	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «5»</b>
<b>Ценностно – смысловое понимание содержания</b>	Непонимание или существенное искажение смысла предложенного	Смысловая ценность содержания представлена в основном верно, не	Полное глубинное понимание смысла содержания, наличие собственной

	содержания	меняет сути	обоснованной трактовки проблемы в ответе
<b>Полнота</b> представления компонентов содержания в устном ответе	Значимые компоненты содержания, существенные факты, сведения упущены или отсутствуют	Не полное представление основных компонентов содержания материала	При ответе в работе использованы практически все основные компоненты, осуществляется выход за пределы предложенного материала
<b>Структура</b> изложения материала	В изложении материала есть ошибки в представлении структур на уровне логики, причинно – следственных связях, этапности	Структура содержания воспроизведена в основном верно, есть не точности и не большие искажения	Структура содержания соответствует логике теоретического материала
<b>Форма</b> предъявления усвоено	Отсутствует специально продуманная форма изложения	Форма изложения не адекватна содержанию	Форма предъявления повторяет форму, изложенную в методических материалах

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпер прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.



<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Факт.</b>
<b>Тематическое планирование 10 класс</b>				
1	Вводный урок. ИОТ-032-2013 на уроках л/а. Правовые основы физической культуры и спорта.	1		
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Передача эстафеты.	1		
3	Кросс 3-4км. Специальные беговые упражнения.	1		
4	Контрольный бег 100м. Спортивные игры.	1		
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры. Челночный бег – контроль.	1		
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Сочетание разбега и отталкивания (прыжок в длину). Обучение технике метания гранаты.	1		
7	Кросс - контрольный бег на выносливость б/у времени. Спортивные игры.	1		
8	Кросс - 1км на результат. Д – 500м. Спортивные игры.	1		
9	Обучение технике метания гранаты - финальное усилие. Прыжок в длину. Спорт. игры.	1		
10	Просмотр видеофильма по теме: легкая атлетика прыжок в длину.	1		
11	Кросс в равномерном темпе 4 км. Спортивные игры - футбол.	1		
12	Повторно – переменный бег.	1		
13	Прыжок в длину на результат. Кросс 2 км. Спортивные игры - баскетбол.	1		
14	Интервальный бег. Развитие скоростной выносливости. Метание гранаты. Спортивные игры - футбол.	1		
15	Метание гранаты – контроль.	1		
16	Круговая тренировка на развитие физических качеств. Спортивные игры – футбол. Д – волейбол.	1		
17	Повторный бег. Развитие скоростной выносливости.	1		
18	Игровой урок. «Лапта».	1		
19	Вводный урок. ИОТ-033-2013 на уроках по баскетболу. История развития баскетбола. Баскетбол в России.	1		
20	Совершенствование передвижений. Передача в движении. Быстрый прорыв.	1		
21	Ведение мяча в сопротивлении, с	1		

	изменением направления, бросок мяча со средней дистанции.			
22	Передача мяча различными способами в сопротивлении. Бросок мяча в сопротивлении.	1		
23	Сочетание приёмов игры в баскетболе. Контрольное упр. в передача мяча 30 сек.	1		
24	Контрольное ведение на скорость ч/б (3х10). Бросок мяча в прыжке. Индивидуальные действия в защите. (выравнивание, выбивание мяча). Перехват. Игра 5-ми.	1		
25	Основные виды физических упражнений. Просмотр видеофильма по теме: баскетбол – ведение.	1		
26	Тренировка приема владения мячом через подвижные игры.	1		
27	Зонная защита. Сочетание приёмов игры в баскетболе. Ч/б 10*10 контроль.	1		
28	Выполнение приёмов игры с сопротивлением, нападение через заслон.	1		
29	Контрольное упражнение. Ведение с изменением направления. Учебная игра.	1		
30	Развитие скоро скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки.	1		
31	Сочетание приёмов игры в баскетболе. Нападение через заслон. Быстрый прорыв.	1		
32	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упр. Игровые задания на совершенствование броска.	1		
33	Игровые задания на совершенствование технических приёмов в баскетболе. Контроль – полоса.	1		
34	Броски мяча в кольцо с различных дистанций, с места, в движении.	1		
35	Броски мяча в кольцо с различных дистанций, с места, в движении.	1		
36	Вводный урок. ИОТ-036-2013 на уроках гимнастики. История развития гимнастики в России. Просмотр видеофильма по теме «Гимнастика».	1		
37	Строевая подготовка. Повторить акробатические упр. ранее пройденные в 8-9кл.	1		
38	Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.	1		
39	Комбинации из акробатических элементов. Длинный кувырок через препятствие 90 см. М – стойка на голове. Д – ласточка.	1		
40	Контрольное упр. - подтягивание. Спорт. игры.	1		
41	Длинный кувырок, стойка на руках. Упр. с	1		

	предметами. Тест на гибкость.			
42	Акробатические комбинации. Развитие гибкости. Спорт, игры.	1		
43	Контрольное упр. - сгибание рук в упоре лёжа. Эстафеты.	1		
44	Круговая тренировка. Упр. на брюшной пресс-контроль. Спорт, игры.	1		
45	О.Р.У. на развитие прыгучести - скакалка. Спорт. игры.	1		
46	Акробатическая комбинация – контроль.	1		
47	Круговая тренировка. Прыжки в глубину.	1		
48	Круговая тренировка.	1		
49	О.Р.У. с предметами, скакалкой. Прыжки в глубину.	1		
50	О.Р.У. на развитие гибкости. О.Р.У. с набивными мячами, скакалками. Подвижные игры.	1		
51	Игровой урок.	1		
52	Вводный урок. ИОТ-038-2013 на уроках лыжной подготовки. История развития лыжного спорта. Экипировка лыжника. Сильнейшие лыжники России. Скандинавская ходьба.	1		
53	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3-4км.	1		
54	Ускорение на отрезках 50-100м. Развитие быстроты.	1		
55	Прохождение дистанции 3-4км. в переменном темпе.	1		
56	Прохождение дистанции 3-4км. Упражнения на развитие координационных способностей.	1		
57	Прохождение дистанции в переменном темпе. Упражнения на развитие силы.	1		
58	Прохождение дистанции 1 км. Подвижные игры «Охотники и утки».	1		
59	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 6-8 км.	1		
60	Эстафеты. (3x400). Игра «биатлон».	1		
61	Прохождение дистанции 3-5 км. на время.	1		
62	Прохождение дистанции в переменном темпе 5-6км.	1		
63	Развитие скоростно-силовой выносливости. Эстафеты.	1		
64	Прохождение дистанции 3-5 км. Игра «биатлон».	1		
65	Прохождение дистанции в равномерном	1		

	темпе 5-6км.			
66	Вводный урок по прыжковой подготовке. ИОТ-032-2013. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.	1		
67	Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
68	Прыжок в высоту.	1		
69	Прыжок в высоту.	1		
70	Прыжок в высоту на результат.	1		
71	Вводный урок. ИОТ-033-2013 на уроках волейбола. История развития волейбола в России. Современное олимпийское движение. Просмотр видеофильма по теме «Волейбол».	1		
72	Передвижения волейболиста. Прием и передача мяча сверху и снизу.	1		
73	Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Игровые упражнения.	1		
74	Прием мяча снизу. Игровые упражнения.	1		
75	Сочетание приемов игры в волейбол.	1		
76	Прием мяча у сетки в 3-ах, колоннах, со сменой мест. Учебная игра.	1		
77	Сочетание приемов игры в волейбол. Контрольное упражнение-прием мяча сверху.	1		
78	Подачи мяча. Прием мяча с подачи. Прием мяча у стенки, в кругу, в колоннах со сменой мест.	1		
79	Прием мяча с подачи.	1		
80	Нападающий удар. Блокирование.	1		
81	Совершенствование приемов мяча через подвижные игры.	1		
82	Совершенствование приемов мяча.	1		
83	Контрольное упражнение - нижний прием мяча. Учебная игра.	1		
84	Контрольное упр. - подача мяча.	1		
85	Совершенствование приемов мяча, развитие силы методом круговой тренировки.	1		
86	Контроль – прием мяча в паре. Учебная игра.	1		
87	Игровой урок.	1		
88	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.	1		
89	ИОТ-032-2013 на занятиях л/а. Спортивная тренировка. Массаж.	1		

90	Развитие быстроты, ускорения 3х50, 2х100, специальные беговые упражнения. Метание гранаты.	1			
91	Кросс 10 мин. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Интервальный бег.	1			
92	Кросс б/у времени 20 мин. Спортивные игры.	1			
93	Метание гранаты. Специальные упражнения. 100м на результат.	1			
94	Метание гранаты. Прыжок в длину. Кросс в переменном темпе 3 км.	1			
95	Метание гранаты на результат. Спортивные игры.	1			
96	Прыжок в длину на результат. Спортивные игры.	1			
97	Кросс учебный норматив.	1			
98	Кросс преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол, волейбол).	1			
99	Кросс преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. «Лапта».	1			
100	Кросс в равномерном темпе. Метание гранаты из различных исходных положений.	1			
101	Игровой урок.	1			
102	Игровой урок.	1			