




Муниципальное казенное образовательное учреждение
Новоусманского муниципального района Воронежской области
«Новоусманская средняя общеобразовательная школа № 3»

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
 О. А. Колесников
Пр. № 1 от «30» 08 2016г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
 В. А. Кульбака
«31» 08 2016г.

«Утверждаю»
И. о. директора
 И. В. Дарёв
«...» ... 2016г.



Рабочая программа
среднего общего образования
по физической культуре
для обучающихся 10-11 классов
на 2016-2017 учебный год
(профильный уровень)

Учителя: Черных В.Н.
Черных А.С.

2016 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:
Федерального компонента государственного общеобразовательного стандарта среднего (полного) общего образования – М.: «Просвещение», 2004г.

Примерной программы среднего общего образования по физической культуре – М.: «Просвещение», 2010г.

Авторской программы по физическому воспитанию под редакцией авторы: В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Положения о рабочей программе МКОУ «Новоусманская СОШ № 3».

На изучение данного предмета в 10-11 классах отводится 275 часов: в 10 классе - 140 часов (4 часа в неделю), в 11 классе – 136 часов (4 часа в неделю).

Раздел учебной программы «Лыжная подготовка» заменен на раздел «Спортивные игры».

2. Планируемые предметные результаты:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека
- цели и принципы современного олимпийского движения
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития
- особенности функционирования основных органов и структур организма
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма
- профилактики травматизма
- экипировки и использования спортивного инвентаря

Проводить:

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
- приемы страховки и самостраховки
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах
- судейство по виду спорта

Определять:

- уровни индивидуального физического развития
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность
- дозировку физической нагрузки

Демонстрировать

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

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (с)	4.4 – 4.9 – 5.1	4.8 – 5.3 – 5.9
	Бег 100 м. (с)	14.5 – 16.0 – 17.0	16.5 – 17.0 – 17.8
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	230 – 210 – 195	210 – 190 – 170
	Подтягивание (количество раз)	11 – 9 – 8	18 – 15 – 13
	Прыжок в длину с разбега (см)	440 – 400 – 340	375 – 340 – 300
К выносливости	Кроссовый бег 2000 м.		10.00 – 11.40 – 12.40
	Кроссовая подготовка 3000 м.	15.00 – 16.00 – 17.00	
	Кроссовая подготовка	Без учёта времени 5000 м.	Без учёта времени 3000 м.
	Кроссовый бег 6 мин. (м)	1500 – 1400 – 1300	1300 – 1200 – 1050
К координации	Челночный бег 3x10м. (с)	7.3 – 7.6 – 8.0	8.4 – 8.7 – 9.3
	Метание гранаты	32 – 26 – 22	18 – 13 – 11
Упражнение на гибкость (см)		15 – 12 – 9	20 – 14 – 12

**Тестирование двигательной подготовленности
учащихся 10-11х классов на начало учебного года
(только для учащихся основной медицинской группы)**

Виды упражнений	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров (с)	4.8	5.2	5.6	5.0	5.4	5.8
Прыжок в длину с места (см)	195	180	165	185	165	155
Подтягивание (раз)	11	10	9	16	12	10
6-ти минутный бег (м)	1300	1200	1150	1100	1050	900

**Тестирование двигательной подготовленности
учащихся 10-11-х классов на конец учебного года
(только для учащихся основной медицинской группы)**

Виды упражнений	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров (сек.)	4.7	5,1	5.5	4.9	5.3	5.6
Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	195	175	165
Подтягивание (раз)	11	10	9	18	16	12
6-ти минутный бег (м)	1400	1300	1250	1200	1100	1000
Бег 100 метров (сек)	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжок в высоту (см)	135	130	115	120	115	105
Метание гранаты (м)700-500гр.	32	26	22	18	13	11
Бег 2000м-3000 (мин.)	15.0	16.0	17.0	10.10	11.40	12.40
Бег на выносливость (мин.)	19	17	15	17	16	14
Челночный бег 3x10м (сек.)	7.6	8.0	8.2	8.7	9.3	9.7

Зачетные требования по технике легкоатлетических упражнений

1. Техника высокого старта и бег по дистанции 100м.
2. СБУ и прыжковые упражнения
3. Техника прыжка в длину с разбега.
4. Техника метания гранаты с крестным шагом.
5. Бег на выносливость:
М: «5» – 19.00 мин.; «4» – 17.00 мин.; «3» – 15.00 мин.
Д: «5» – 17.00 мин.; «4» – 16.00.; «3» – 14.00 мин.

Зачетные требования по волейболу:

1. Передача мяча над собой:
М: «5» – 25р.; «4» – 20р.; «3» – 15р.
Д: «5» – 20р.; «4» – 15р.; «3» – 12р.
2. Передача мяча 2-мя руками сверху у стены:
М: «5» – 20р.; «4» – 17р.; «3» – 15р.
Д: «5» – 15р.; «4» – 12р.; «3» – 10р.
3. Передача мяча двумя руками сверху в баскетбольное кольцо (10 попыток)
М: «5» – 6р.; «4» – 4р.; «3» – 3р.
Д: «5» – 5р.; «4» – 3р.; «3» – 2р.

Зачетные требования по баскетболу:

1. Ловля и передача в парах с сопротивлением
2. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением противника.
3. Остановка шагом после ведения мяча.
4. Бросок мяча одной рукой от головы в движении после двух шагов.
5. Система позиционного нападения (выбор свободного места, заслон)
6. Штрафной бросок 4 м от щита (10 попыток)
М: «5» – 4р.; «4» – 3р.; «3» – 2р.
Д: «5» – 3р.; «4» – 2р.; «3» – 1р.

Зачетные требования по гимнастике

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	5»	«4»	«3»
Подтягивание (раз)	11	9	7	18	14	10
Гибкость (см)	12	10	4	20	14	7
Поднимание туловища (раз)	30	25	20	20	15	10

3. Содержание учебного предмета

Общее количество часов, предназначенных на изучение курса:

№	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)	
		Классов	
		10	11
Базовая часть		125	121
1.1	Основные знания о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры: Баскетбол волейбол	43 (19) (24)	42 (18) (24)
1.3	Гимнастика	14	14
1.4	Лёгкая атлетика	33	30
1.5	Строевая подготовка	35	35
2.	Вариативная часть	15	15
2.1.	Спортивные игры: Лапта	9	9
2.2.	Волейбол	6	6
	Всего	140	136

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов		Характеристика основных видов деятельности
		Классы		
		10	11	
1.	Легкая атлетика	33	30	<p>Техника безопасности на уроках физкультуры по легкой атлетике. Высокий старт, стартовый разгон, бег 100 метров, эстафетный бег .</p> <p>Равномерный и попеременный бег 20-25 мин (ю), 15-20 мин (д) Бег на 1000 м, 1500 м, 6-ти минутный бег, челночный бег, бег 3000 м.(ю), бег на 2000 м.(д). Прыжки в длину с места, с разбега. Метание гранаты 700 г.(ю) 500 г.(д).</p> <p>Основная направленность: на сов-е техники спринтерского бега, бега на выносливость, сов-е прыжков с места ,с разбега.</p>
2.	Спортивные игры	58	57	<p>Техника безопасности на уроках спортивные игры</p> <p>Баскетбол: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, сов-е ловле и передачи мяча, варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Сов-е техники бросков мяча, Сов-е техники защитных действий, против игрока без мяча и с мячом.</p> <p>Сов-е техники и тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Штрафные броски. Игра по упрощенным правилам и игра по правилам.</p> <p>Волейбол: сов-е техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Сов-е техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча, Сов-е техники подачи мяча, варианты подачи мяча, сов-е нападающего удара и варианты нападующего удара через сетку. Сов-е техники защитных действий, варианты блокирования нападающих ударов (одиночный и вдвоем), страховка. Сов-е тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Спортивная игра Лапта: передача мяча, ловля одной и двумя руками, перебежки, размещение игроков на площадке, удары битой по мячу, свеча, дальний, лицевой удар, тактические действия игроков на площадке, осаливание. Сов-е тактических действий игроков в защите и нападении. Учебная игра.</p>

3	Гимнастика	14	14	юноши 10-11класс	девушки 10-11 класс
				<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Основная направленность на сов-е строевых упражнений. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.</p>	
				<p>Сов-е ОРУ с предметами, гантелями, гириями, набивными мячами, с эспандерами. Сов-е акробатических упражнений: длинный кувырок. Стойка на руках и голове, длинный кувырок вперед, кувырок назад, кувырок вперед. Комбинации из ранее освоенных элементов. Развитие силовых способностей, силовой выносливости: подтягивание, висы, упоры, гимнастическая стенка. поднимание туловища.</p>	<p>Сов-е ОРУ: комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. Сет углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, кувырок вперед. Акробатическое соединение. Сов-е упражнений на скамейке и низком бревне. Упражнения в висах, упорах на низкой перекладине. Подтягивания, поднимание туловища. ОРУ на гим. Скамейке.</p>
4	Строевая подготовка	35	35	Строй и управления ими. Походный и строевой шаг. Приветствие командира в строю. Обязанности командира перед построением.	
				Обязанности командиров и рядовых перед построением и в строю. Строевая стойка. Строевой расчет. Повороты на месте, в движении. Раздельная отработка элементов.	
				Строевая стойка. Повороты на месте. Походный шаг в движении. Строевой шаг. Перестроение. Раздельное повторение.	
				Строевой расчет. Построение и перестроение. Выход из строя и возвращение. Приветствие командира на месте. Строевой шаг.	
				Повороты на месте, в движении. Строевой шаг. Походный шаг. Выполнение приветствия в движении. Строевой шаг в колонне в шеренге. Перестроение шеренги на месте.	

			Строевой шаг в колонне, шеренге. Расчет отделения. Перестроение шеренги на месте.
			Строевой шаг в колонне в шеренге. Перестроение шеренги в движении.
			Движение строевым шагом, изменения темпа движения. Повороты в движении.
			Отработка синхронности поворотов на месте. Строевой шаг на месте отдельно, в движении.
			Строевой, походный шаг, выполнение строевых команд «вольно», «прямо» в составе отделения.
			Строевой шаг в составе знаменной группы. Повороты на месте.
			Строевой шаг в составе знаменной группы, повороты на месте, повороты в движении.
			Выполнение строевых приемов с макетами оружия. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении.
			Строевой шаг в составе знаменной группы. Повороты на месте.
			Строевой шаг в составе знаменной группы, повороты на месте, повороты в движении. Смена караула.
			Осмотр командиром класса. Строевой шаг. Выполнение команд «вольно». «заправиться», Строевой смотр знаменной группы, почетного караула.
			Выполнение воинского приветствия. Повороты на месте в движении. Походный строй знаменной группы, почетного караула.
			Строевой, походный шаг в колонну в шеренгу.
			Выполнение воинского приветствия в движении. Повороты кругом в движении.
			Строевой шаг в составе знаменной группы. Повороты на месте.
			Перестроение из одной колонны в две колонны и обратно, на месте и в движении.
			Строевой, походный шаг, выполнение строевых команд «вольно», «прямо» в составе отделения.
			Строевой шаг в составе знаменной группы. Повороты на месте и в движении.

			<p>Осмотр командиром класса. Строевой шаг. Выполнение команд «вольно». «заправиться»,</p>
			<p>Строевой, походный шаг в колонне, шеренге.</p>
			<p>Строевой, походный шаг в колонне, шеренге.</p>
			<p>Строевой, походный шаг с изменением направления движения.</p>
			<p>Строевой шаг в составе знаменной группы, почетного караула.</p>
			<p>Строевой шаг в составе знаменной группы, повороты на месте, повороты в движении.</p>
			<p>Строевой, походный шаг в составе отделения, в колонну, в шеренге.</p>
			<p>Прохождение отделения с песней, приветствие в составе отделения. Строевой, походный шаг.</p>
			<p>Строевые упражнения при смене почетного караула. Строевой, походный шаг. Перестроение отделения из 1 колонны в 2 колонны, Смена караула.</p>
			<p>Вынос знамени в составе знаменной группы. Строевой, походный шаг.</p>
			<p>Строевые упражнения на месте и в движении. Строевой, походный шаг.</p>
			<p>Строевые упражнения на месте и в движении. Строевой, походный шаг.</p>

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	кол-во часов	Дата по плану	Дата фактически
	I ЧЕТВЕРТЬ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Строевая подготовка.	15 5	11 а	11а
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Инструкция №67. Подтягивание на перекладине.	1	1.09.	
2.	ТБ на занятии по строевой подготовке. Общие положения. Строи и управление ими	1	3.09.	
3.	Бег 30 м. Эстафетный бег.	1	5.09.	
4.	Прыжки в длину с места на результат. Бег 6 мин.	1	7.09.	
5.	Челночный бег. Бег 6 мин.	1	8.09.	
6.	Обязанности командиров и рядовых перед построением и в строю.	1	10.09.	
7.	Бег 6 мин. Бег 1500 м.	1	12.09.	
8.	Бег 100 м. Высокий и низкий старт.	1	14.09.	
9.	Прыжки в длину с разбега.	1	15.09.	
10.	Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроение в шеренге.	1	17.09.	
11.	Прыжки в длину с разбега.	1	19.09.	
12.	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	21.09.	
13.	Прыжки в длину с разбега.(учет)	1	22.09.	
14.	Строевой расчет. Построение и перестроение. Строевой шаг в составе отделения.	1	24.09.	
15.	Метание гранаты. Бег 2000 м.	1	26.09.	
16.	Метание гранаты. Бег 3000 м.	1	28.09.	
17.	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1	29.09.	
18.	Строевой шаг. Повороты в движении. Склонение знамени.	1	1.10.	
19.	Эстафетный бег 4x100 м.	1	3.10.	
20.	Кросс 3000 м. – юноши. Кросс 2000 м. – девушки.	1	5.10.	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Строевая подготовка	13 5		
21.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Инструкция №68. Техника безопасности на уроках баскетбола. Инструкция №74. Ловля мяча после отскока от щита,	1	6.10.	

	добивание.			
22.	Строевой шаг. Повороты в движении. Склонение знамени.	1	8.10.	
23.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски мяча по кольцу после ведения.	1	10.10	
24.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	12.10.	
25.	Совершенствование вариантов бросков в корзину в движении при сопротивлении защитника.	1	13.10.	
26.	Выход из строя и возвращение в строй	1	15.10	
27.	Тактические действия игроков в защите. Трёх очковые броски.	1	17.10	
28.	Тактические действия игроков в нападении.	1	19.10	
29.	Штрафные броски. Тактические действия игроков в защите и в нападении.	1	20.10	
30.	Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.	1	22.10	
31.	Броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра.	1	24.10	
32.	Броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра.	1	26.10	
33.	Двусторонняя учебная игра.	1	27.10	
34.	Развернутый строй малой группы. Вынос знамен.	1	29.10	
35.	Двусторонняя учебная игра	1	31.10	
36.	Двусторонняя учебная игра. Подтягивание	1	2.11	
37.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	3.11	
38.	Развернутый строй знаменной группы. Строевой шаг на месте, в движении.	1	5.11	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Строевая подготовка	6 2		
39.	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Инструкция №68. Техника безопасности на уроках баскетбола. Инструкция №74. Трёхочковый бросок. Броски в прыжке.	1	14.11	
40.	Персональная защита. Учебная игра.	1	16.11	
41.	Зонная защита. Учебная игра.	1	17.11	
42.	Походный строй знаменной группы, почетного караула	1	19.11	
43.	Варианты бросков мяча по кольцу в движении с сопротивлением защитника.	1	21.11	
44.	Двусторонняя учебная игра.	1	23.11	

45.	Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1	24.11	
46.	Походный строй знаменной группы, почетного караула.	1	26.11	
	ГИМНАСТИКА (юноши). Строевая подготовка	14 5		
47.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Инструкция №69. Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Упражнение на перекладине	1	28.11	
48.	Подъём разгибом в упор, перемах вперёд, назад, оборот вперёд	1	30.11	
49.	Подъём разгибом в упор, перемах вперёд, назад, оборот вперёд. Соскок махом назад	1	1.12	
50.	Выполнение строевых приемов с макетами оружия.	1	3.12	
51.	Поднимание туловища.	1	5.12	
52.	Упражнение на гибкость. Соединение из 3-4 элементов на перекладине.	1	7.12	
53.	Подтягивание на перекладине. Соединение из 3-4 элементов на перекладине.	1	8.12	
54.	Парадный шаг.	1	10.12	
55.	Упражнение на гибкость. Соединение из 3-4 элементов на перекладине.	1	12.12	
56.	Подтягивание на перекладине. Соединение из 3-4 элементов на перекладине.	1	14.12	
57.	Соединение из 3-4 элементов на перекладине – совершенствование.	1	15.12	
58.	Парадный шаг. Смена караула.	1	17.12	
59.	Подъём в упор силой.	1	19.12	
60.	Подъём разгибом в упор.	1	21.12	
61.	Соединение из 3-4 элементов на перекладине – совершенствование.	1	22.12	
62.	Строевой смотр знаменной группы, почетного караула	1	24.12	
63.	Соединение из 3-4 элементов на перекладине – совершенствование.	1	26.12	
64.	Соединение из 3-4 элементов на перекладине.(зачет)	1	28.12	
65.	Подтягивание	1	29.12	
66.	Походный строй знаменной группы, почетного караула.	1	31.12	
	ГИМНАСТИКА (девушки) Строевая подготовка	14 5		
47.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Инструкция №69. Акробатика: повторение элементов 8-9 классов.	1	28.11	
48.	Акробатика: соединения из 3-4 элементов. Равновесие: махом поворот в равновесии на одной («ласточка»).	1	30.11	

49.	Совершенствование акробатического соединения из 3-4 элементов. Равновесие: «ласточка», подскоки.	1	1.12	
50.	Выполнение строевых приемов с макетами оружия.	1	3.12	
51.	Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Совершенствование упражнений в равновесии из 3-4 элементов.	1	5.12	
52.	Соединение в равновесии из 3-4 элементов.	1	7.12	
53.	Комбинации с гимнастическими скакалками, обручами.	1	8.12	
54.	Парадный шаг.		10.12	
55.	Комбинации с гимнастическими скакалками. Комбинации с гимнастическими обручами – совершенствование.	1	12.12	
56.	ОРУ на гимнастической скамейки и стенке. Совершенствование комбинации с гимнастическими обручами.	1	14.12	
57.	Подтягивание на перекладине.	1	15.12	
58.	Парадный шаг. Смена караула.	1	17.12	
59.	Совершенствование упражнений на гимнастической скамейки и стенке.	1	19.12	
60.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	21.12	
61.	Поднимание туловища из положения лёжа.	1	22.12	
62.	Строевой смотр знаменной группы, почетного караула.		24.12	
63.	Упражнение на гимнастической скамейке: отжимание.	1	26.12	
64.	Комбинации с гимнастическим обручем.	1	28.12	
65.	Подведение итогов.	1	29.12	
66.	Походный строй знаменной группы, почетного караула.	1	31.12	
	Спортивные игры	30		
	Строевая подготовка	10		
67.	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Инструкция №68. Волейбол: передача мяча снизу, сверху	1	16.01	
68.	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу.	1	18.01	
69.	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу.	1	19.01	
70.	Общие положения. Строй и управление им.	1	21.01	
71.	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу.	1	23.01	
72.	Передача мяча сверху двумя руками.	1	25.01	
73.	Прием мяча снизу. Передача над собой	1	26.01	
74.	Строевая стойка. Повороты на месте. Обязанности командира, ассистентов, флагоносцев.	1	28.01	
75.	Прием мяча снизу в парах.	1	30.01	

76.	Прием мяча снизу.	1	1.02	
77.	Нижняя прямая подача.	1	2.02	
78.	Повороты на месте. Повороты в движении. Строевой шаг.	1	4.02	
79.	Верхняя прямая подача.	1	6.02	
80.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1	8.02	
81.	Прием мяча с подачей и перевод в третью зону.	1	9.02	
82.	Строевой расчёт. Построение и перестроение. Строевой шаг. Раздельное повторение строевого шага.	1	11.02	
83.	Совершенствование верхней и нижней подачи в заданную зону.	1	13.02	
84.	Прием мяча с подачей и перевод в третью зону.	1	15.02	
85.	Нижняя прямая подача в заднюю зону.	1	16.02	
86.	Походный шаг на месте, в движении. Раздельное построение строевого шага.	1	18.02	
87.	Верхняя прямая подача в заданную зону.	1	20.02	
88.	Прием мяча с подачи и перевод в третью зону.	1	22.02	
89.	Строевой шаг в колонну по одному, двое, трое.	1	25.02	
90.	Прием мяча с подачи и перевод в третью зону.	1	27.02	
91.	Блокирование нападающего удара.	1	1.03	
92.	Нападающий удар, блокирование.	1	2.03	
93.	Выход из строя и возвращение в строй. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.	1	4.03	
94.	Нападающий удар, блокирование.	1	6.03	
95.	Совершенствование нападающего удара и блокирования.	1	9.03	
96.	Развёрнутый строй знаменной группы. Повороты в движении.	1	11.03	
97.	Совершенствование нападающего удара и блокирования.	1	13.03	
98.	Нападающий удар.	1	15.03	
99.	Блокирование нападающего удара.	1	16.03	
100.	Походный строй знаменной группы. Вынос знамени.	1	18.03	
101.	Двусторонняя игра с заданиями.	1	20.03	
102.	Двусторонняя игра с заданиями.	1	22.03	
103.	Двусторонняя игра с заданиями.	1	23.03	
104.	Походный строй знаменной группы	1	24.03	
105.	Подведение итогов	1	25.03	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.	9		
	Строевая подготовка	3		

106.	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Инструкция №68. Техника безопасности на уроках «Русская лапта». Инструкция №74а: ловля и передача мяча, удары битой по мячу.	1	5.04.	
107.	Размещение игроков на площадке. Учебная двусторонняя игра.	1	6.04.	
108.	Положение Знамени (флага) в строю. Порядок выноса и относа Знамени (флага).	1	8.04.	
109.	Удары битой по мячу. Учебная двусторонняя игра.	1	10.04.	
110.	Тактические действия игроков на площадке. Учебная двусторонняя игра.	1	12.04.	
111.	Ловля, передача мяча, осаливание и перебежки.	1	13.04.	
112.	Выполнение строевых приёмов с макетами оружия	1	15.04.	
113.	Учебная двусторонняя игра. Совершенствование ударов битой.	1	17.04.	
114.	Совершенствование тактических действий игроков в защите и нападении. Учебная игра.	1	19.04	
115.	Совершенствование тактических действий игроков в защите и нападении. Учебная игра.	1	20.04.	
116.	Выполнение строевых приёмов со знаменем (флагом).		22.04.	
117.	Учебная игра.	1	24.04.	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Строевая подготовка	15 5		
118.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Инструкция №67. Подтягивание.	1	26.04.	
119.	Прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка.	1	27.04.	
120.	Строевой шаг. Смена караула. Походный строй знаменной группы.	1	29.04.	
121.	Челночный бег. Кроссовая подготовка.	1	3.05.	
122.	Бег 30 м. Метание гранаты на дальность. (юноши - 700 г., девушки – 500 г.)	1	4.05.	
123.	Шестиминутный бег. Совершенствование метания гранаты на дальность.	1	6.04.	
124.	Строевой шаг. Смена караула	1	8.04.	
125.	Метание гранаты на дальность.	1	10.04.	
126.	Кроссовая подготовка 1500 м (юноши) и 1300 м. (девушки). Совершенствование бега 100 м.	1	11.04.	
127.	Строевой смотр групп	1	13.04.	
128.	Бег 100 м.	1	15.05.	
129.	Эстафетный бег.	1	17.05.	

	Прыжки в длину с разбега.			
130.	Эстафетный бег.	1	18.05.	
131.	Выполнение строевых приёмов со знаменем (флагом).	1	20.05.	
132.	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Кроссовая подготовка.	1	22.05.	
133.	Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка.	1	24.05.	
134.	Подтягивание. Кроссовая подготовка.	1	25.05.	
135.	Зачетное занятие.	1	27.05.	
136.	Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка 2000 м. (девушки) и 3000 м. (юноши).	1	29.05.	
	ИТОГО:	136		