

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для уровня среднего общего образования
(10 - 11 класс)
срок реализации 2 года
уровень базовый

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

10 класс 102ч – 3ч в неделю

11 класс 102ч – 3 ч в неделю

Учебники: Лях В.И., Зданевич А.А.

1. Планируемые результаты освоения физической культуры.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной программы.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой..

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью,

накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2.Содержание программного материала 1.Спортивные игры

Волейбол

10-11 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

10-11 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

2.Гимнастика с элементами акробатики.

10—11 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

10-11 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

3.Легкоатлетические упражнения.

10-11 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

10-11 классы. Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

3.Тематическое планирование

10 класс

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 1 ЧЕТВЕРТЬ

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики . Совершенствование низкого старта .	1
2.	Совершенствование низкого старта, стартового разгона. Бег 5 минут.	1
3.	Совершенствование низкого старта, стартового разгона. Бег 7 минут.	1
4.	Учёт бега 100 метров . Разучивание прыжка в длину . Бег 9 минут.	1
5.	Совершенствование прыжка в длину . О.Ф.П. Бег 11 минут.	1
6.	Разучивание метания гранаты . Совершенствование прыжка в длину.	1
7.	Учёт прыжка в длину. Совершенствование метания гранаты.	1
8.	Совершенствование метания гранаты . Бег 6 минут.	1
9.	Учёт метания гранаты. Бег 8 минут .	1
10.	Бег : Юноши- 2000 метров, Девушки- 1000 метров.	1
11.	Совершенствование приёма мяча сверху и снизу . Учебная игра.	1
12.	Совершенствование приёма мяча сверху. Совершенствование передачи мяча в зоны.	1
13.	Совершенствование верхней прямой подачи .	1
14.	Закрепление нападающего удара. Совершенствование верхней подачи . Учебная игра .	1
15.	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование верхней подачи . Учебная игра.	1
16.	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование верхней подачи . Учебная игра.	1
17.	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование верхней подачи . Учебная игра.	1
18.	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование верхней подачи . Учебная игра.	1
19.	Инструктаж по ОТ при обучении игры в бадминтон.	1
20.	Упражнения для обучения технико-тактическим действиям.	1
21.	Упражнения для обучения технико-тактическим действиям.	1
22.	Плоские удары выполняемые открытой стороной ракетки.	1
23.	Плоские удары выполняемые открытой стороной ракетки.	1
24.	Плоские удары выполняемые закрытой стороной ракетки.	1
25.	Плоские удары выполняемые закрытой стороной ракетки.	1
26.	Упражнения специальной физической подготовки.	1
27.	Тактика одиночной игры в защите.	1

№ Урока	Учебная часть	Количество часов
28.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование длинного кувырка через препятствие высотой 90 см-М; Д- кувырок вперед. Совершенствование лазания по канату. О. Ф. П.	1
29.	Совершенствование стойки на голове, длинного кувырка вперед через препятствие- М; Д- кувырок вперед, мост из положения стоя. . О. Ф. П.	1
30.	Разучивание стойки на кистях с помощью- М; Д- сед углом на полу. Совершенствование акробатических упражнений урока № 2.	1
31.	Закрепление стойки на кистях с помощью. Совершенствование акробатических упражнений урока № 2. О. Ф. П.	1
32.	Разучивание кувырка назад через стойку на кистях - М; Д - разучивание из стойки на лопатках, переворот назад в полушпагат. Совершенствование лазания по канату. Силовые упражнения.	1
33.	Закрепление кувырка назад через стойку на кистях - М; Д - разучивание из стойки на лопатках, переворот назад в полушпагат. Совершенствование акробатических упражнений урока № 2. Совершенствование лазания по канату.	1
34.	Разучивание акробатической комбинации: М - стойка на голове, упор присев, длинный кувырок, стойка на кистях(с помощью), кувырок назад через стойку на кистях; Д - кувырок вперед, сед углом из седа перекат стойка на лопатки, переворот назад в полушпагат. Совершенствование лазания по канату.	1
35.	Закрепление акробатической комбинации. Совершенствование лазания по канату. О. Ф. П.	1
36.	Разучивание упражнения на перекладине М- переворот в упор силой; Д- упражнения на равновесие (полушпагат на бревне, соскок прогнувшись ноги врозь.) Совершенствование акробатической комбинации. О. Ф. П.	1
37.	Закрепление упражнений на перекладине, равновесие. Совершенствование акробатических комбинаций.	1
38.	Разучивание опорного прыжка через козла в длину ноги врозь - М; Д - через коня в ширину боком. Совершенствование упражнений на перекладине, равновесие. О. Ф. П.	1
39.	Закрепление опорного прыжка. Совершенствование упражнений на перекладине, равновесие. О. Ф. П.	1
40.	Закрепление опорного прыжка. Совершенствование упражнений на перекладине, равновесие. О. Ф. П.	1
41.	Учет подтягивания на перекладине(М), Д - поднимание туловища из положения лежа. Совершенствование упражнений на перекладине, равновесие. Совершенствование опорного прыжка. О. Ф. П.	1
42.	Тактика одиночной игры в защите.	1
43.	Тактика одиночной игры в атаке.	1
44.	Тактика одиночной игры в атаке.	1
45.	Выполнение удара "смеш" по прямой.	1
46.	Выполнение удара "смеш" по прямой.	1

47.	Выполнение удара "смеш" по диагонали.	1
48.	Выполнение удара "смеш" по диагонали.	1

Спортивные игры 3 четверть.

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
49.	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол . Совершенствование приёма мяча двумя руками сверху и снизу. Учебная игра .	1
50.	Закрепление верхней прямой подачи. Совершенствование приёма мяча сверху и снизу. учебная игра.	1
51.	Совершенствование верхней прямой подачи . Совершенствование приёма мяча с подачи, Учебная игра.	1
52.	Совершенствование верхней прямой подачи . Совершенствование приёма мяча с подачи . Учебная игра.	1
53.	Совершенствование верхней прямой подачи . Совершенствование приёма мяча с подачи . Учебная игра.	1
54.	Совершенствование передачи мяча сверху из зон 1, 6, 5 в зону 3 . Совершенствование верхней прямой подачи . Учебная игра .	1
55.	Разучивание нападающего удара. Совершенствование передачи мяча сверху из зон 1,6,5 в зону 3. Учебная игра.	1
56.	Закрепление нападающего удара. Совершенствование передачи мяча из зон . Двухсторонняя игра .	1
57.	Совершенствование нападающего удара . Совершенствование верхней подачи . Совершенствование приёма снизу после подачи.	1
58.	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование верхней подачи . Совершенствование приёма снизу после подачи. Двухсторонняя игра с заданием .	1
59.	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование верхней подачи . Совершенствование приёма снизу после подачи. Двухсторонняя игра с заданием .	1
60.	Круговая тренировка 4 станции .	1
61.	Баскетбол . Совершенствование ведения и передачи мяча в баскетболе . Учебная игра.	1
62.	Закрепление ловли мяча от щита. Совершенствование ведения и передачи мяча . Учебная игра.	1
63.	Совершенствование ловли мяча от щита. Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. Учебная игра.	1
64.	Совершенствование ловли мяча от щита. Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости . Учебная игра.	1
65.	Совершенствование ловли мяча от щита. Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости . Учебная игра.	1
66.	Совершенствование тактических действий игроков в защите . Двухсторонняя игра.	1
67.	Совершенствование тактических действий игроков в защите . Двухсторонняя игра.	1
68.	Круговая тренировка 6 станций .	1
69.	Упражнения специальной физической подготовки.	1
70.	Выполнение удара "смеш" в правый угол площадки.	1

71.	Выполнение удара "смеш" в правый угол площадки.	1
72.	Выполнение удара "смеш" в левый угол площадки.	1
73.	Выполнение удара "смеш" в левый угол площадки.	1
74.	Тактика парной игры: защитные действия игроков.	1
75.	Тактика парной игры: защитные действия игроков.	1
76.	Тактика парной игры: атакующие действия игроков.	1
77.	Тактика парной игры: атакующие действия игроков.	1
78.	Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.	1

Легкая атлетика 4 четверть

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
79.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Закрепление прыжка в высоту с разбега. Совершенствование стартового разгона . Медленный бег 3 минуты .	1
80.	Совершенствование прыжка в высоту с разбега .Совершенствование стартового разгона. Медленный бег 4 минуты.	1
81.	Совершенствование прыжка в высоту с разбега .Совершенствование стартового разгона. Медленный бег 4 минуты.	1
82.	Совершенствование передачи мяча в движении в баскетболе.Совершенствование ловли мяча после отскока от щита. Учебная игра.	1
83.	Совершенствование передачи мяча в движении в баскетболе.Совершенствование ловли мяча после отскока от щита. Учебная игра.	1
84.	Совершенствование броска до кольца с разных точек.Совершенствование тактических действий игроков в защите Двухсторонняя игра.	1
85.	Совершенствование броска до кольца с разных точек.Совершенствование тактических действий игроков в защите Двухсторонняя игра.	1
86.	Контроль бега 100 метров с низкого старта . Медленный бег 2 минуты. О.Ф.П.	1
87.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Медленный бег 7 минут. Двухсторонняя игра (волейбол).	1
88.	Закрепление метания гранаты М- 700 грамм, Д- 500 грамм. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 минут.	1
89.	Совершенствование метания гранаты М- 700 грамм, Д- 500 грамм . Совершенствование прыжка в длину с разбега .Медленный бег 9 минут.	1
90.	Совершенствование метания гранаты М- 700 грамм, Д- 500 грамм . Совершенствование прыжка в длину с разбега . Медленный бег 9 минут.	1
91.	Совершенствование метания гранаты М- 700 грамм, Д- 500 грамм. Совершенствование прыжка в длину с разбега .Медленный бег 9 минут.	1
92.	Контрольный бег 1000 метров - Д, М- 2000 метров. О.Ф.П.	1

93.	Круговая тренировка 5 станций.	1
94.	Контроль физических качеств у учащихся (быстрота, сила, выносливость).	1
95.	Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.	1
96.	Ознакомление с правилами игры на счет.	1
97.	Закрепление правил игры на счет.	1
98.	Закрепление правил игры на счет.	1
99.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	1
100.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	1
101.	Упражнения специальной физической подготовки.	1
102.	Проведение мини-турнира(одиночные встречи до 5 очков).	1

Тематическое планирование

11 класс

Легкая атлетика 1 четверть

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
1.	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики.Совершенствование специальных беговых упражнений .Совершенствование эстафетного бега . Медленный бег 2 минуты.	1
2.	Контроль прыжка в длину с места. Совершенствование специальных беговых упражнений . Совершенствование эстафетного бега. Медленный бег 4 минуты .	1
3.	Совершенствование специальных беговых упражнений .Совершенствование эстафетного бега. Челночный бег 10*10метров.	1
4.	Совершенствование прыжка в длину с разбега .Совершенствование эстафетного бега . Медленный бег 5 минут.	1
5.	Контроль бега 100 метров , Юноши - 14 ,2 сек ; Девушки -17,2 сек. Совершенствование прыжка в длину с разбега.Медленный бег 6 минут.	1
6.	Совершенствование метания гранаты Юноши - 700 гр;Девушки - 500 гр .Совершенствование прыжка в длину сразбега. Медленный бег 7 минут.	1
7.	Совершенствование метания гранаты . Совершенствование прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 минут.	1
8.	Совершенствование метания гранаты . Совершенствование прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 минут.	1
9.	Совершенствование метания гранаты . Медленный бег 9 минут.	1
10.	Контроль бега на 2000 метров , Ю- 9 мин 30 сек ; Д - 1000 метров 4 мин 30 сек . О.Ф.П.	1
11.	'Совершенствование ловли мяча после отскока от щита в (баскетболе) Совершенствование передачи одной рукой в движении . Учебная игра .	1

12.	Совершенствование ловли мяча после отскока от щита в баскетболе . Совершенствование передачи одной рукой в движении . Учебная игра .	1
13.	Совершенствование ловли мяча после отскока от щита в баскетболе . Совершенствование передачи одной рукой в движении . Учебная игра .	1
14.	Совершенствование тактических действий игроков в защите .Учебно - тренировочная игра.	1
15.	Совершенствование тактических действий игроков в защите .Учебно - тренировочная игра.	1
16.	Совершенствование тактических действий игроков в нападении . Учебно - тренировочная игра.	1
17.	Совершенствование тактических действий игроков в нападении . Учебно - тренировочная игра.	1
18.	Контроль - Ю- подтягивание туловища из виса 12 раз , Д-подтягивание туловища из виса лёжа 16 раз. Учебно -тренировочная игра.	1
19.	Инструктаж по ОТ при обучении игры в бадминтон.	1
20.	Технические действия в бадминтоне для развития реакции.	1
21.	Технические действия в бадминтоне для развития внимания.	1
22.	Технические действия в бадминтоне для развития мышления.	1
23.	Техника выполнения удара "смеша".	1
24.	Совершенствование удара "смеша".	1
25.	Техника выполнения высоко-далекого удара по прямой.	1
26.	Совершенствование высоко-далекого удара по прямой.	1
27.	Техника выполнения высоко-далекого удара по диагонали.	1

Гимнастика 2 четверть

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
28.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики .Совершенствование длинного кувырка через препятствие высотой 90 см - Ю, Д - кувырок вперёд . Совершенствование лазания по канату. О.Ф.П.	1
29	Совершенствование стойки на голове, длинного кувырка вперёд через препятствие -Ю; Д - кувырок вперёд, мост из положения стоя. О.Ф.П.	1
30.	Разучивание стойки на кистях с помощью -Ю ; Д - сед углом на полу. Совершенствование акробатических упражнений урока №2.	1
31.	Закрепление стойки на кистях с помощью .Совершенствование акробатических упражнений урока № 2. О.Ф.П.	1
32.	Разучивание кувырка назад через стойку на кистях - Ю; Д-разучивание из стойки на лопатках, переворот назад в полушпагат. Совершенствование лазания по канату.Силовые упражнения .	1
33.	Закрепление кувырка назад через стойку на кистях. Совершенствование акробатических упражнений урока № 2 . Совершенствование лазания по канату.	1
34.	Разучивание акробатической комбинации : Ю- стойка на голове, упор присев , длинный кувырок тройка на кистях (с помощью), кувырок назад через стойку на кистях ;Д- кувырок вперед, сед углсдо из седа	1

	перекат стойка на лопатки, переворот назад в полушпагат. Совершенствование лазания по канату.	
35.	Закрепление акробатической комбинации. Совершенствование лазания по канату. О.Ф.П.	1
36.	Разучивание упражнения на перекладине Ю- переворот в упор силой ; Д- упражнения на равновесие (полушпагат на бревне, соскок прогнувшись ноги врозь .) Совершенствование акробатической комбинации. О.Ф.П.	1
37.	Закрепление упражнений на перекладине, равновесие. Совершенствование акробатических комбинаций.	1
38.	Разучивание опорного прыжка через коня в длину согнув ноги -Ю; Д- через коня в ширину боком. Совершенствование упражнений на перекладине, равновесии. О.Ф.П.	1
39.	Закрепление опорного прыжка. Совершенствование упражнений на перекладине , равновесии.	1
40.	Контроль подтягивания туловища Ю- из виса; Д- из виса лёжа (12 ; 16 раз). Совершенствование опорного прыжка. О.Ф.П	1
41.	Контроль поднимания туловища из положения лёжа на спине руки за голову Ю- 50 , Д- 30 раз. Совершенствование опорного прыжка.	1
42.	Совершенствование высоко-далекого удара по диагонали.	1
43.	Техника выполнения высоко-далекого удара в правый угол площадки.	1
44.	Совершенствование высоко-далекого удара в правый угол площадки.	1
45.	Техника выполнения высоко-далекого удара в левый угол площадки.	1
46.	Совершенствование высоко-далекого удара в левый угол площадки.	1
47.	Техника выполнения укороченных ударов на сетку.	1
48.	Совершенствование укороченных ударов на сетку.	1

Спортивные игры 3 четверть

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
49.	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол: Совершенствование ведения и передачи мяча в баскетболе Учебная игра.	1
50.	Закрепление ловли мяча от щита. Совершенствование ведения и передачи мяча. Учебная игра.	1
51.	Совершенствование ловли мяча от щита. Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. Учебная игра.	1
52.	Совершенствование ловли мяча от щита. Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. Учебная игра.	1
53.	Совершенствование ловли мяча от щита. Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. Учебная игра.	1
54.	Совершенствование тактических действий игроков в защите. Двухсторонняя игра.	1
55.	Совершенствование тактических действий игроков в защите.	1

	Двухсторонняя игра.	
56.	Круговая тренировка 6 станций.	1
57.	Волейбол. Совершенствование приёма мяча двумя руками сверху и снизу. Учебная игра.	1
58.	Закрепление верхней прямой подачи . Совершенствование приёма мяча сверху и снизу . Учебная игра.	1
59.	Совершенствование верхней прямой подачи.Совершенствование приёма мяча с подачи. Учебная игра.	1
60.	Совершенствование верхней прямой подачи.Совершенствование приёма мяча с подачи. Учебная игра.	1
61.	Совершенствование верхней прямой подачи.Совершенствование приёма мяча с подачи. Учебная игра.	1
62.	Совершенствование приёма мяча сверху из зон 1,6,5 в зону 3. Совершенствование верхней прямой подачи . Учебная игра	1
63.	Совершенствование нападающего удара.Совершенствование передачи мяча сверху из зон 1,6,5. в зону 3. Учебная игра.	1
64.	Совершенствование нападающего удара.Совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра.	1
65.	Совершенствование нападающего удара.Совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра.	1
66.	Совершенствование нападающего удара.Совершенствование двойного блокирования.	1
67.	Совершенствование нападающего удара.Совершенствование двойного блокирования.	1
68.	Круговая тренировка 6 станций.	1
69.	Техника выполнения плоских ударов в средней зоне площадки.	1
70.	Совершенствование плоских ударов в средней зоне площадки.	1
71.	Тактика смешанных игр.	1
72.	Тактика смешанных игр.	1
73.	Тактические действия юноши в атаке и в защите.	1
74.	Тактические действия юноши в атаке и в защите.	1
75.	Тактические действия девушки в атаке и в защите.	1
76.	Тактические действия девушки в атаке и в защите.	1
77.	Комбинационная игра.	1
78.	Комбинационная игра.	1

Легкая атлетика 4 четверть

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
79.	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Круговая тренировка 4 станции.	1
80.	Совершенствование прыжка в высоту с разбега.Совершенствование стартового разгона с преследованиями. Медленный бег 5 минут.	1
81.	Совершенствование прыжка в высоту с разбега .Совершенствование стартового разгона с препятствиями . Медленный бег 6 минут.	1
82.	Совершенствование прыжка в высоту с разбега .Совершенствование стартового разгона с препятствиями . Медленный бег 6 минут.	1

83.	Совершенствование приёма мяча двумя руками снизу в волейболе. Совершенствование верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра.	1
84.	Совершенствование нападающего удара и блокирования. Двухсторонняя игра.	1
85.	Совершенствование передачи мяча в зону 3 с подачи. Совершенствование нападающего удара и блокирования.	1
86.	Совершенствование передачи мяча в зону 3 с подачи. Совершенствование нападающего удара и блокирования.	1
87.	Контроль бега 100 метров с низкого старта . О.Ф.П. Медленный бег 2 минуты .	1
88.	Совершенствование прыжка в длину с разбега . Совершенствование стартового разгона с преследованием. Медленный бег 6 минут.	1
89.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование метания гранаты Ю- 700 грамм, Д- 500 грамм . Медленный бег 8 минут.	1
90.	Совершенствование прыжка в длину с разбега . Совершенствование метания гранаты Ю- 700 гр, Д- 500 гр. Медленный бег 9 минут.	1
91.	Совершенствование прыжка в длину с разбега . Совершенствование метания гранаты Ю- 700 гр, Д- 500 гр. Медленный бег 9 минут.	1
92.	Совершенствование метания гранаты . Круговая тренировка 5 станций.	1
93.	Контроль бега 2000 метров - Юноши; 1000 метров - Девушки.	1
94.	Контроль физических качеств у учащихся (быстрота, сила, выносливость) за курс средней школы.	1
95.	Быстрые атакующие атаки со смещением игрока к задней линии.	1
96.	Быстрые атакующие атаки со смещением игрока к задней линии.	1
97.	Удары по низкой траектории в средней зоне площадки.	1
98.	Удары по низкой траектории в средней зоне площадки.	1
99.	Упражнения специальной физической подготовки.	1
100.	Ознакомление с правилами игры на счет.	1
101.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	1
102.	Проведение мини-турнира (одиночные встречи до 5 очков).	1