

Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 601  
Приморского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
от «14» июня 2018 г. Протокол №10

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
ГБОУ школы № 601  
от «14» июня 2018 г. №103  
/А.А. Лазарева/  
подпись / Ф.И.О.



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 10-х классов  
на 2018-2019 учебный год.  
(102 часа)**

Учителя: Г.А. Кульманова  
Г.И. Власов

Санкт-Петербург

2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Пояснительная записка	3
Нормативно-правовые документы	3
Общая характеристика предмета	4
Общая характеристика курса	4
Учебный план	4
Требования к уровню подготовки	5
Содержание курса	9
Распределение учебных часов по разделам программы	10
Поурочно-тематическое планирование	11

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовые документы

-Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  
-Федеральный компонент государственных образовательных стандартов общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (для VII-XI классов);

Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253;

Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10);

Распоряжение Комитета по образованию от 14.03.2017 № 838-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2017/2018 учебном году»;

Распоряжение Комитета по образованию от 20.03.2017 № 931-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2017/2018 учебный год»;

ООП ФКГОС 6-9 кл, составленной на основе ФБУП-2004 (принята на п/с протокол №8 от 10.06.15, утверждена приказом №92/1 от 22.06.15г.);

ООП ФКГОС 10-11 кл, составленной на основе ФБУП-2004 (принята на п/с протокол №8 от 10.06.15, утверждена приказом №92/1 от 22.06.15г.);

-Устав ГБОУ школы № 601 Приморского района Санкт-Петербурга, утвержденный распоряжением КО №3249-р от 24.07.2014г.

- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012).

## **Общая характеристика предмета**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутками, зарядка и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основами видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Цель обучения** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи обучения:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические 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 и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

## **Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Учебный план**

На курс «Физическая культура в 10 классе отводится 102 часа (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

## **Требования к уровню подготовки К концу десятого года обучения ученик**

### **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 профессиональноприкладной 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 самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- 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:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчи-ки</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

#### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросков) 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 фазкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию 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.

#### **Критерии оценки успеваемости по разделам программы.**

##### **Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости.**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей учащихся.

*По основам знаний.* Оценивая знания учащихся, надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «отлично» выставляется за работу, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта. Объем письменной работы не менее одной тетрадной страницы, кроме того, обучающийся может быть опрошен учителем устно (ответы на вопросы, пересказ) по подготовленному письменному материалу. Работа должна быть предоставлена в указанный учителем срок.

Оценка «хорошо» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Письменная работа соответствует объёму в одну тетрадную страницу, но обучающийся в устном ответе допустил небольшие неточности и незначительные ошибки по подготовленной теме.

Оценку «удовлетворительно» ученики получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. Письменная работа не соответствует заданному объему и обучающийся не готов к устному ответу по подготовленной теме.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала. Учащийся не готов к устному ответу по подготовленной теме.

Письменное задание может быть уменьшено по объему или заменено на устное в связи с индивидуальными особенностями обучающихся (на усмотрение учителя).

С целью проверки знаний используются различные методы: опрос (в устной и письменной форме), реферат, доклад, сообщение, работа с учебником, программированный метод (ученики получают карточки с вопросами и веером ответов на них), использование ситуаций, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности.

При выполнении тестовых заданий.

Оценка «отлично» ставится, если учащийся: выполнил 90 - 100 % работы.

Оценка «хорошо» ставится, если учащийся: выполнил 70 - 89 % работы.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если учащийся: выполнил 50 - 69 % работы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если учащийся: выполнил до 49 % работы.

*По технике владения двигательными действиями (умения, навыки):*

Оценка «отлично»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «хорошо»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «удовлетворительно»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «неудовлетворительно»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный. Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс.

*По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:*

Оценка «отлично»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений для разминки, утренней, атлетической либо ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его, а также если полностью соблюдались инструкции по охране труда, тщательно соблюдался план работы, предложенный учителем, отношение к работе на уроке добросовестное, к спортивному инвентарю и оборудованию – бережное.

Оценка «хорошо»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, если соблюдался план работы на уроке, полностью соблюдались инструкции по охране труда.

Оценка «удовлетворительно»: учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия, если допущены нарушения инструкции по охране труда.

Оценка «неудовлетворительно»: учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности, допущены грубые нарушения инструкции по охране труда, которые повторялись после замечаний учителя.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методом наблюдения, опроса, практического выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

*По уровню физической подготовленности:*

Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов, нормативов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них. Оценивая уровень физической подготовленности, принимаются во внимание два показателя: 1) исходный уровень развития физических качеств учащегося; 2) реальные сдвиги учащегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени. Оценке «отлично» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «хорошо» - средний и оценке «удовлетворительно» - низкий. При оценке сдвигов учащегося в показателях определенных качеств учитель принимает во внимание особенности развития отдельных из них, динамику изменения у учащихся определенного возраста, исходный уровень конкретного учащегося.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. При оценке темпов прироста на отметку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для ученика определенную трудность, но быть реально выполнимыми.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Если учащийся в рамках прохождения одного раздела программы в первый раз не принес или не передел спортивную форму, то ему пишется замечание в дневник. Если это повторилось во второй раз, то ставится за отсутствие практической работы на уроке оценка в дневник «неудовлетворительно». Если это повторяется и в дальнейшем, за невыполнение и не прохождение практической части программы выставляется в журнал оценка «неудовлетворительно».

Оценка за работу на уроке по разделу «Лыжная подготовка».

Оценка «отлично» выставляется учащемуся, имеющему лыжный инвентарь, переодевшему спортивную форму для занятий на улице и выполнившему все задания учителя на уроке,



если полностью соблюдались инструкции по охране труда, отношение к работе на уроке добросовестное, к спортивному инвентарю и оборудованию – бережное.

Оценка «хорошо» выставляется учащемуся с лыжным инвентарем, если имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, если соблюдался план работы на уроке, полностью соблюдались инструкции по охране труда. Учащемуся без лыжного инвентаря, если переоделся в спортивную форму для улицы, полностью выполнил план работы на уроке, полностью соблюдались инструкции по охране труда.

Оценка «удовлетворительно» выставляется учащемуся с лыжным инвентарем, если учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия, если частично соблюдался план работы на уроке, если допущены нарушения инструкции по охране труда.

Учащемуся без лыжного инвентаря, если переоделся в спортивную форму для улицы, частично выполнил план работы на уроке, если допущены нарушения инструкции по охране труда.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется учащемуся, если не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности, не выполнил план работы на уроке, или допущены грубые нарушения инструкции по охране труда, которые повторялись после замечаний учителя.

*Итоговая оценка успеваемости* по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группам, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

## **Содержание курса**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

В программу входят:

### ***Знания о физической культуре***

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм заня-

тий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**Легкая атлетика.** Бег 100 м с низкого старта. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Эстафеты, круговая тренировка. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание мяча 150 г с 4-5 шагов разбега на дальность. Эстафетный бег. Длительный бег до 25 минут, кросс на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

**Гимнастика.** Пройденный в предыдущих классах материал. Строевые упражнения. Лазание по канату. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Мальчики: стойка на руках с помощью; длинный кувырок вперед через препятствие на высоте до 90 см. Девочки: Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Акробатическая комбинация. Девочки: ритмическая гимнастика. Подтягивание в висе (мальчики) и отжимания в упоре лежа (девочки). Упражнения в висах и равновесии. Опорный прыжок: девушки - прыжок углом, юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину. Упражнения с предметами.

**Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения, ловли, передачи, бросков, ведения мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

**Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты техники приема и передачи, подачи и нападающего удара через сетку. Игра по правилам.

**Лыжная подготовка.** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 8 км (юноши).

#### **Распределение учебных часов по разделам программы**

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице.

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	19
3	Гимнастика	20
4	Баскетбол	21
5	Волейбол	21
6	Лыжная подготовка	15
7	Резервные уроки	6
	Всего	102

**Поурочно-тематический план**

<b>№ урока</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Тема «Легкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках	1
2	Низкий старт	1
3,4	Бег на 100 м	2
5-7	Метание мяча 150 г на дальность	3
8,9	Прыжки в длину с разбега	2
10-12	Кросс на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	3
13,14	Тема «Волейбол». Передвижение игроков	2
15,16	Верхняя передача мяча	2
17,18	Прием мяча с подачи	2
19-21	Передача из зон 1,5,6 в зону 3	3
22-24	Верхняя прямая подача	3
25-27	Передача сверху в прыжке	3
28-30	Передача в зону 3 после подачи	3
31-33	Учебно-тренировочная игра	3
34	Тема «Гимнастика». Строевые упражнения	1
35,36	Подтягивание в висе (юноши), отжимания в упоре лежа (девушки)	2
37,38	Лазание по канату	2
39	Прыжки через короткую и длинную скакалку	1
40	Упражнения на гимнастической стенке	1
41,42	Упражнения в висах и упорах (юн.), упражнения на гимнастическом бревне (дев.)	2
43,44	Длинный кувырок вперед (юн.), сед углом, стоя на коленях наклон назад (дев.)	2
45-47	Акробатическая комбинация	3
48	Сдача учебных нормативов	1
49-51	Опорный прыжок	3
52,53	Силовая подготовка (юноши), ритмическая гимнастика (девушки)	2
54,55	Тема «Лыжная подготовка». Одновременный одношажный ход	2
56-58	Двухшажный ход	3
59-61	Попеременный четырехшажный ход	3
62,63	Переход с попеременных ходов на одновременные	2
64,65	Преодоление подъемов и препятствий	2
66-68	Прохождение дистанции до 6 км	3
69	Тема «Баскетбол». Передвижения игроков	1
70,71	Передача двумя руками в движении	2
72,73	Броски по кольцу с сопротивлением защитника	2
74,75	Ловля мяча после отскока от щита	2
76,77	Ведение мяча с изменением направления движения	2
78-80	Взаимодействие игроков в нападении и защите	3
81-83	Зонная защита	3
84-86	Учебно-тренировочная игра	3
87-89	Тема «Легкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	3
90	Стартовый разгон с преследованием	1
91	Бег 100 м с низкого старта	1
92,93	Прыжок в длину с разбега	2
94,95	Метание мяча 150 г на дальность	2
96	Бег на 2000 м	1
97-102	Резервный урок	6
<b>Всего:</b>		<b>102</b>

