


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республика Тыва
Управления образования администрации городского округа г.Ак-Довурак
МБОУ СОШ №3 г. Ак-Довурака

РАССМОТРЕНО

Методическим
Объединением физической
культуры и ОБЖ

 Сарылгар Б-Б.А.

Протокол №24 от «25»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

 Сарылгар Ч.Б.

Протокол №4 от «25»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором

 Хомушку М.Б.

Приказ №193/1 от «26»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

Ак-Довурак 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса создана на основе:

- Конституции Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
 - Конвенции о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);
 - Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
 - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
 - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ от 31.05.2021 №287 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательного стандарта основного общего образования); - Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации по основным общим общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрирован 20.04.2021 №63180);
 - Санитарных правил и норм (СанПин 2.4.3648-20) «санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (Зарегистрирован 18.12.2020 №61573);
 - Санитарных правил и норм (СанПин 3.1/2.4.3598-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 (Зарегистрирован 29.03.2021 №62900) (с изменениями, внесенными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 №10);
 - Санитарных правил и норм (СанПин 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативные требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (стр.369-402);
- Региональные:
- Конституции Республики Тыва (принята 06.05.2001 г.);
 - Закона Республики Тыва от 21 июня 2014 г. №2562 ВХ-І «Об образовании в Республике Тыва»;

- Постановления Правительства Республики Тыва от 12 февраля 2019 года №73 «Об утверждении Концепции духовно-нравственного развития и воспитания молодежи Республики Тыва до 2025 года»;

- Приказа Министерства образования Республики Тыва от 17 февраля 2023г. №165-д «О введении обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования в Республике Тыва»;

Муниципальные:

- Приказ «Управления Образования» администрации г. Ак-Довурак от 28.08.2023г. «О формировании календарного учебного графика муниципальных образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы в 2023-2024 учебном году»;

Школьные:

- Приказ МБОУ СОШ №3 г. Ак-Довурак от 26 августа 2023 г. №193/1 «Об утверждении учебного плана на 2023-2024 учебный год»;

Программа по физической культуре для 11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий

кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может

разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 102 часа: в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

Календарно – тематическое планирование 11 класса

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения		Домашнее задание
			Планируемая	Фактическая	
Раздел 1. «Легкая атлетика» (15 ч.)					
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Совершенствование техники спринтерского бега: – высокий и низкий старт, до 40 метров;				Прыжки со скакалкой за 30 мин – 66 раз (юноши), 76 раз (девушки)
2	Совершенствование техники спринтерского бега: – высокий и низкий старт, до 40 метров;				Прыжки со скакалкой за 30 мин – 66 раз (юноши), 76 раз (девушки)
3	Совершенствование техники спринтерского бега: – низкий старт и стартовый разбег; – бег с ускорением 2–3 × 60–80 метров;				Прыжки со скакалкой за 30 мин – 66 раз (юноши), 76 раз (девушки)
4	КУ. Челночный бег 3 × 10 м и 4 × 21 м на результат.				Прыжки вверх из приседа: 16 раз (юноши); 14 раз (девушки)
5	Совершенствование техники спринтерского бега: – бег на результат на 100, 200 и 400 метров; – эстафетный бег				Прыжки вверх из приседа: 16 раз (юноши); 14 раз (девушки)
6	КУ. спринтерский бег: Бег 100 и 200 метров на результат				Прыжки вверх из приседа: 16 раз (юноши); 14 раз (девушки)
7	Совершенствование техники длительного бега: – бег в равномерном и переменном темпе: 20–25 мин – юноши; 15–20 мин – девушки;				Приседание на одной ноге: 11 раз (юноши); 8 раз (девушки)
8	Совершенствование техники длительного бега: – переменный бег на отрезках 100–200–400 м быстро + 100 м медленно;				Приседание на одной ноге: 11 раз (юноши); 8 раз (девушки)
9	Совершенствование техники длительного бега: – повторный бег с повышенной скоростью 2 × 400 м (юноши); 2 × 300 м (девушки);				Приседание на одной ноге: 11 раз (юноши); 8 раз (девушки)
10	Совершенствование техники длительного бега: – бег на 1500 м (юноши); 800 м (девушки)				Подтягивание из виса (юноши) – 9 раз, из виса лежа

					(девушки) – 13 раз
11	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: – прыжки в длину с 5–7 беговых шагов;				Подтягивание из виса (юноши) – 9 раз, из виса лежа (девушки) – 13 раз
12	КУ. Подтягивание на перекладине: из виса (юноши) и из виса лежа (девушки)				Прыжки в длину с места: 200 см (юноши); 170 см (девушки)
13	КУ. Прыжки в длину с места и с разбега на результат.				Прыжки в длину с места: 200 см (юноши); 170 см (девушки)
14	Совершенствование техники метания в цель и на дальность: – метание мяча 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния до 20 м (юноши), 12–14 м (девушки);				Подъем туловища из положения лежа руки за головой – 26 раз (юноши); 22 раза (девушки)
15	Совершенствование техники метания в цель и на дальность: – метание гранаты 500(девушки), 700 г (юноши) : а) с места на дальность; б) с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние; в) в горизонтальную цель (2 × 2 м) с				Подъем туловища из положения лежа руки за головой – 26 раз (юноши); 22 раза (девушки)
2. Кроссовая подготовка (12 ч)					
16	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой. До 6000 м (юноши), до 5000 м (девушки)				Подъем туловища из положения лежа руки за головой – 26 раз (юноши); 22 раза (девушки)
17	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой. До 6000 м (юноши), до 5000 м (девушки)				Подъем туловища из положения лежа руки за головой – 26 раз (юноши); 22 раза (девушки)
18	Длительный бег до 25 мин (юноши); до 20 мин (девушки)				Подъем туловища из положения лежа руки за головой – 26 раз (юноши);

					22 раза (девушки)
19	Длительный бег до 25 мин (юноши); до 20 мин (девушки)				Подъем туловища из положения лежа руки за головой – 26 раз (юноши); 22 раза (девушки)
20	Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий				Приседание на одной ноге: 11 раз (юноши); 8 раз (девушки)
21	Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий				Приседание на одной ноге: 11 раз (юноши); 8 раз (девушки)
22	Бег по пересеченной местности в умеренном и соревновательном темпе				Максимально быстрый бег на месте в течение 10 с (кол-во шагов): 20 (юноши); 18 (девушки)
23	Бег по пересеченной местности в умеренном и соревновательном темпе				Максимально быстрый бег на месте в течение 10 с (кол-во шагов): 20 (юноши); 18 (девушки)
24	Кросс по пересеченной местности в умеренном и соревновательном темпе (3000 м – юноши и 2000 м – девушки)				Максимально быстрый бег на месте в течение 10 с (кол-во шагов): 20 (юноши); 18 (девушки)
25	Кросс по пересеченной местности в умеренном и соревновательном темпе (3000 м – юноши и 2000 м – девушки)				Максимально быстрый бег на месте в течение 10 с (кол-во шагов): 20 (юноши); 18 (девушки)
26	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием (юноши)				Максимально быстрый бег на месте в течение 10 с (кол-во шагов): 20 (юноши); 18 (девушки)
27	КУ. Кросс: 1000 м (юноши) и 500 м (девушки);				Максимально быстрый бег на месте в течение 10 с (кол-во шагов): 20 (юноши); 18 (девушки)

Раздел 2. «Гимнастика» (25 ч.)

28	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Совершенствовать упражнения в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись;				Прыжки со скакалкой за 30 секунд: 70 раз (юноши); 80 раз (девушки)
29	Совершенствовать упражнения в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись;				Прыжки со скакалкой за 30 секунд: 70 раз (юноши); 80 раз (девушки)
30	Совершенствовать упражнения в висах и упорах:				Прыжки со скакалкой за 30 секунд: 70 раз (юноши); 80 раз (девушки)
31	Совершенствовать упражнения в висах и упорах: вис прогнувшись, вис сзади;				Подтягивание в висе лежа (девушки) – 14 раз. Подтягивание в висе (юноши) – 10 раз.
32	Совершенствовать упражнения в висах и упорах: вис прогнувшись, вис сзади;				Подтягивание в висе лежа (девушки) – 14 раз. Подтягивание в висе (юноши) – 10 раз
33	Совершенствовать упражнения в висах и упорах: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре;				Подтягивание в висе лежа (девушки) – 14 раз. Подтягивание в висе (юноши) – 10 раз
34	Совершенствовать упражнения в висах и упорах: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре;				Подтягивание в висе лежа (девушки) – 14 раз. Подтягивание в висе (юноши) – 10 раз
35	Совершенствовать упражнения в висах и упорах: стойка на плечах из седа ноги врозь;				Подъем туловища из положения лежа руки за головой: 28 раз (юноши); 24 раза (девушки)
36	Совершенствовать упражнения в висах и упорах: стойка на плечах из седа ноги врозь;				Подъем туловища из положения лежа руки за головой: 28 раз (юноши); 24 раза (девушки)
37	Совершенствовать упражнения в висах и упорах: подъем разгибом до седа ноги врозь;				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки на скамейке – 18 раз; юноши на полу – 34 раза)

38	Совершенствовать упражнения в висах и упорах: соскок махом назад, подъем переворотом				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки на скамейке – 18 раз; юноши на полу – 34 раза)
39	КУ. Лазанье по двум канатам без помощи ног				Приседание на одной ноге: 12 раз (юноши); 9 раз (девушки)
40	Осваивать и совершенствовать опорные прыжки: прыжок, согнув ноги через козла в длину, высота 115 см;				Приседание на одной ноге: 12 раз (юноши); 9 раз (девушки)
41	Осваивать и совершенствовать опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120–125 см;				Прыжки в длину с места: 220 см (юноши); 175 см (девушки)
42	КУ. Опорные прыжки через гимнастического коня				Прыжки в длину с места: 220 см (юноши); 175 см (девушки)
43	Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега;				Прыжки вверх из приседа: 18 раз (юноши); 16 раз (девушки)
44	Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега;				Прыжки вверх из приседа: 18 раз (юноши); 16 раз (девушки)
45	Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см;				Прыжки вверх из приседа: 18 раз (юноши); 16 раз (девушки)
46	Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках;				Бег на месте в течение 10 с (количество шагов): 21 раз (юноши); 19 раз (девушки)
47	Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения: стойка на руках с помощью;				Бег на месте в течение 10 с (количество шагов): 21 раз (юноши); 19 раз (девушки)
48	Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения: кувырок назад через стойку на руках с помощью;				Бег на месте в течение 10 с (количество шагов): 21 раз (юноши); 19 раз (девушки)

**3. «Спортивные игры» (30 ч.)
«Баскетбол» (15 ч.)**

49	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений, в парах в нападающей и защитной стойке				Прыжки со скакалкой за 30 мин – 66 раз (юноши), 76 раз (девушки)
50	Совершенствовать ловлю и передачу мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)				Прыжки со скакалкой за 30 мин – 66 раз (юноши), 76 раз (девушки)
51	Совершенствовать ловлю и передачу мяча: различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой)				Прыжки со скакалкой за 30 мин – 66 раз (юноши), 76 раз (девушки)
52	Совершенствовать технику ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)				Прыжки вверх из приседа: 16 раз (юноши); 14 раз (девушки)
53	Совершенствовать технику бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху; бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке):				Прыжки вверх из приседа: 16 раз (юноши); 14 раз (девушки)
54	Совершенствовать технику бросков мяча: на точность и быстроту, в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния и из-под щита				Прыжки вверх из приседа: 16 раз (юноши); 14 раз (девушки)
55	Игра по упрощенным правилам баскетбола, используя следующие задания: нападение быстрым прорывом, нападение через центрального игрока				Приседание на одной ноге: 11 раз (юноши); 8 раз (девушки)
56	Совершенствовать технику бросков мяча: штрафные броски, дистанционные броски				Приседание на одной ноге: 11 раз (юноши); 8 раз (девушки)
57	Совершенствовать технику бросков мяча: штрафные броски, дистанционные броски				Приседание на одной ноге: 11 раз (юноши); 8 раз (девушки)
58	Совершенствовать технику защитных действий:				Подтягивание из виса

	индивидуальные действия против игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)				(юноши) – 9 раз, из виса лежа (девушки) – 13 раз
59	Игра по упрощенным правилам баскетбола, используя следующие задания: защита личная под своим кольцом, зонная система защиты				Подтягивание из виса (юноши) – 9 раз, из виса лежа (девушки) – 13 раз
60	Совершенствовать технику защитных действий: командные действия против игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)				Прыжки в длину с места: 200 см (юноши); 170 см (девушки)
61	Совершенствовать технику перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом				Прыжки в длину с места: 200 см (юноши); 170 см (девушки)
62	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите				Подъем туловища из положения лежа руки за головой – 26 раз (юноши); 22 раза (девушки)
63	Игра в баскетбол по правилам				Подъем туловища из положения лежа руки за головой – 26 раз (юноши); 22 раза (девушки)
Волейбол – 15 часов.					
64	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением)				Прыжки со скакалкой за 30 мин – 66 раз (юноши), 76 раз (девушки)
65	Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя): варианты техники приема и передач мяча, на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке;				Прыжки со скакалкой за 30 мин – 66 раз (юноши), 76 раз (девушки)
66	Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя): варианты техники приема и				Прыжки со скакалкой за 30 мин – 66 раз (юноши),

	передач мяча, прием мяча после подачи, групповые упражнения с подач через сетку, индивидуально-верхняя и нижняя передачи у стенки				76 раз (девушки)
67	Игра по упрощенным правилам волейбола				
68	Совершенствовать технику подач мяча, варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая): имитация подачи и подача в стенку с 6–7 м, подача на партнера на расстоянии 8–9 м, подачи через сетку с укороченного расстояния;				Прыжки вверх из приседа: 16 раз (юноши); 14 раз (девушки)
69	Совершенствовать технику подач мяча, варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая): подачи из-за лицевой линии, подачи в правую и левую части площадки,				Прыжки вверх из приседа: 16 раз (юноши); 14 раз (девушки)
70	Совершенствовать технику подач мяча, варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая): подачи на точность по зонам площадки. Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность				Прыжки вверх из приседа: 16 раз (юноши); 14 раз (девушки)
71	Совершенствовать технику нападающего удара. Варианты нападающих ударов через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага; удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером (без сетки и через сетку); удары через сетку с собственного набрасывания мяча;				Приседание на одной ноге: 11 раз (юноши); 8 раз (девушки)
72	Совершенствовать технику нападающего удара. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2; из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач				Приседание на одной ноге: 11 раз (юноши); 8 раз (девушки)
73	Совершенствовать технику нападающего удара. Атакующие удары против блокирующего: нижние удары с передач из глубины площадки				Подтягивание из виса (юноши) – 9 раз, из виса лежа (девушки) – 13 раз
74	Игра по упрощенным правилам волейбола				Подтягивание из виса (юноши) – 9 раз, из виса лежа (девушки) – 13 раз
75	Совершенствовать технику защитных действий.				Прыжки в длину с места:

	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка: с собственного набрасывания; в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении; после перемещения вдоль сетки				200 см (юноши); 170 см (девушки)
76	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите				Прыжки в длину с места: 200 см (юноши); 170 см (девушки)
77	Игра по упрощенным правилам волейбола				Подъем туловища из положения лежа руки за головой – 26 раз (юноши); 22 раза (девушки)
78	Игра по правилам волейбола				Подъем туловища из положения лежа руки за головой – 26 раз (юноши); 22 раза (девушки)
4. Кроссовая подготовка (12 ч)					
79	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой. До 6000 м (юноши), до 5000 м (девушки))				Подъем туловища из положения лежа руки за головой – 26 раз (юноши); 22 раза (девушки)
80	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой. До 6000 м (юноши), до 5000 м (девушки))				Подъем туловища из положения лежа руки за головой – 26 раз (юноши); 22 раза (девушки)
81	Длительный бег до 25 мин (юноши); до 20 мин (девушки)				Подъем туловища из положения лежа руки за головой – 26 раз (юноши); 22 раза (девушки)
82	Длительный бег до 25 мин (юноши); до 20 мин (девушки)				Подъем туловища из положения лежа руки за головой – 26 раз (юноши); 22 раза (девушки)
83	Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий				Приседание на одной ноге: 11 раз (юноши); 8 раз (девушки)
84	Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий				Приседание на одной ноге: 11 раз (юноши); 8 раз

					(девушки)
85	Бег по пересеченной местности в умеренном и соревновательном темпе				Максимально быстрый бег на месте в течение 10 с (кол-во шагов): 20 (юноши); 18 (девушки)
86	Бег по пересеченной местности в умеренном и соревновательном темпе				Максимально быстрый бег на месте в течение 10 с (кол-во шагов): 20 (юноши); 18 (девушки)
87	Кросс по пересеченной местности в умеренном и соревновательном темпе (3000 м – юноши и 2000 м – девушки)				Максимально быстрый бег на месте в течение 10 с (кол-во шагов): 20 (юноши); 18 (девушки)
88	Кросс по пересеченной местности в умеренном и соревновательном темпе (3000 м – юноши и 2000 м – девушки)				Максимально быстрый бег на месте в течение 10 с (кол-во шагов): 20 (юноши); 18 (девушки)
89	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висячем положении на руках, лазанием и перелезанием (юноши)				Максимально быстрый бег на месте в течение 10 с (кол-во шагов): 20 (юноши); 18 (девушки)
90	КУ. Кросс: 1000 м (юноши) и 500 м (девушки);				Максимально быстрый бег на месте в течение 10 с (кол-во шагов): 20 (юноши); 18 (девушки)
5. «Легкая атлетика» (15 ч.)					
91	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Совершенствование техники спринтерского бега: – высокий и низкий старт, до 40 метров;				Прыжки со скакалкой за 30 мин – 66 раз (юноши), 76 раз (девушки)
92	Совершенствование техники спринтерского бега: – высокий и низкий старт, до 40 метров;				Прыжки со скакалкой за 30 мин – 66 раз (юноши), 76 раз (девушки)
93	Совершенствование техники спринтерского бега: – низкий старт и стартовый разбег; – бег с ускорением 2–3 × 60–80 метров;				Прыжки со скакалкой за 30 мин – 66 раз (юноши), 76 раз (девушки)
94	КУ. Челночный бег 3 × 10 м и 4 × 21 м на				

	результат.				
95	Совершенствование техники спринтерского бега: – бег на результат на 100, 200 и 400 метров; – эстафетный бег				Прыжки вверх из приседа: 16 раз (юноши); 14 раз (девушки)
96	КУ. спринтерский бег: Бег 100 и 200 метров на результат				Прыжки вверх из приседа: 16 раз (юноши); 14 раз (девушки)
96	Совершенствование техники длительного бега: – бег в равномерном и переменном темпе: 20–25 мин – юноши; 15–20 мин – девушки;				Прыжки вверх из приседа: 16 раз (юноши); 14 раз (девушки)
98	Совершенствование техники длительного бега: – переменный бег на отрезках 100–200–400 м быстро + 100 м медленно;				Приседание на одной ноге: 11 раз (юноши); 8 раз (девушки)
99	Совершенствование техники длительного бега: – повторный бег с повышенной скоростью 2 × 400 м (юноши); 2 × 300 м (девушки);				Приседание на одной ноге: 11 раз (юноши); 8 раз (девушки)
100	Совершенствование техники длительного бега: – бег на 1500 м (юноши); 800 м (девушки)				Подтягивание из виса (юноши) – 9 раз, из виса лежа (девушки) – 13 раз
101	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: – прыжки в длину с 5–7 беговых шагов;				Подтягивание из виса (юноши) – 9 раз, из виса лежа (девушки) – 13 раз
102	КУ. Подтягивание на перекладине: из виса (юноши) и из виса лежа (девушки)				Прыжки в длину с места: 200 см (юноши); 170 см (девушки)
103	КУ. Прыжки в длину с места и с разбега на результат.				Прыжки в длину с места: 200 см (юноши); 170 см (девушки)
104	Совершенствование техники метания в цель и на дальность: – метание мяча 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния до 20 м (юноши), 12–14 м (девушки);				Подъем туловища из положения лежа руки за головой – 26 раз (юноши); 22 раза (девушки)
105	Совершенствование техники метания в цель и на дальность: – метание гранаты 500(девушки), 700 г (юноши) :				Подъем туловища из положения лежа руки за головой – 26 раз (юноши);

	а) с места на дальность; б) с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние; в) в горизонтальную цель (2 × 2 м) с				22 раза (девушки)
--	--	--	--	--	-------------------