

Администрация Бурлинского района Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Михайловская средняя общеобразовательная школа»
Бурлинского района Алтайского края

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по УВР



Масакова З.О.
№182 от «31»08.2023 г.

Директор школы



Манилов В.В.
№182 от «31»08.2023 г.

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»,

11 класс

на 2023 – 2024 учебный год

Составитель:
Шимко Иван Анатольевич

Пояснительная записка к рабочей программе для 11-х классов.

Рабочая программа составлена основе УМК В.И. Ляха «Физическая культура» 10-11 класс, М.:Просвещение, 2019 г.

Авторская программа для 11-х классов по учебному предмету «Физическая культура» рассчитана на 105 часов в год (3 часа в неделю), с учетом годового календарного графика школы на 2021-2022 учебный год (35 учебных недель).

«Оценивание производится по 5 – балльной системе, промежуточная аттестация - полугодовая».

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимания, находить общие цел и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослым в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятия вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, поддержания работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создавать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьезных требований – на учение владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **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 психофизического 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 контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и 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.

Осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы по самостраховке и самостраховке 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;
- план-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.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные тактико-технические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течении дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы

профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формировании индивидуального здорового образа жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1-9 классов.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики др.) Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы тела и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Легкая атлетика: метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъемов и препятствий (заграждений, канав, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приемы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приемов самостраховки, приемов борьбы лежа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Содержание курса	Тематическое планирование
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте	
Правовые основы физической культуры и спорта	
	<p>Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); Закон РФ «Об образовании» (принят в 2012 г.)</p>
Понятие о физической культуре личности	<p>Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности</p>
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	<p>Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу</p>

<p>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p>
<p>Основные формы и виды физических упражнений</p>	<p>Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)</p>
<p>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями</p>	<p>Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье</p>
<p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая</p>

	рекреация
Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	<p>Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки.</p> <p>Факторы, определяющие величину нагрузки.</p> <p>Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб</p>
Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	<p>Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)</p>
Основы организации двигательного режима	<p>Режим дня старшеклассников.</p> <p>Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом</p>
Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	<p>Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования</p>
Понятие телосложения и характеристика его основных типов	<p>Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения</p>
Способы регулирования массы тела человека	<p>Основные компоненты массы тела человека.</p> <p>Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела</p>

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов
Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	
Баскетбол	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
Совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
Совершенствование техники	Комбинация из освоенных элементов техники

<p>перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>	<p>перемещения и владения мячом</p>
<p>Совершенствование тактики игры</p>	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам</p>
<p>Гандбол</p>	
<p>Совершенствование техники пере- движения, остановок, поворотов, стоек</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>
<p>Совершенствование ловли и пере- дачи мяча</p>	<p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)</p>
<p>Совершенствование техники ведения мяча</p>	<p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p>
<p>Совершенствование техники бросков мяча</p>	<p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p>
<p>Совершенствование техники защитных действий</p>	<p>Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)</p>
<p>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом</p>
<p>Совершенствование тактики игры</p>	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p>

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам
Волейбол	
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения
Совершенствование техники приёма и передачи мяча	Варианты техники приёма и передачи мяча
Совершенствование техники подачи мяча	Варианты подачи мяча
Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол	
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

<p>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом</p>
<p>Совершенствование техники защитных действий</p>	<p>Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)</p>
<p>Совершенствование тактики игры</p>	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p>
<p>Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, к согласованию и ритму)</p>	<p>Упражнения¹ по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин</p>

<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p>
<p>Углубление знаний о спортивных играх</p>	<p>Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.</p> <p>Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми</p>
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые</p> <p>упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые</p> <p>задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры.</p> <p>Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми</p>
<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	
	<p>Юноши Девушки</p>

<p>Совершенствование строевых упражнений</p>	<p>Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении</p>	
<p>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов</p>	<p>Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении</p>	
<p>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами</p>	<p>Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами</p>	<p>Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами</p>
<p>Освоение и совершенствование висов и упоров</p>	<p>Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад</p>	<p>Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом</p>
<p>Освоение и совершенствование опорных прыжков</p>	<p>Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—</p>	<p>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь</p>

	125 см (11 Кл.)	в ширину, высота 110 см)
Освоение и совершенствование акробатических упражнений	<p>Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов</p>	<p>Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов</p>
Развитие координационных способностей	<p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика</p>	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p>Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью</p>	<p>Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с</p>

	<p>ног на скорость.</p> <p>Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.</p> <p>Подтягивания.</p> <p>Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами</p>	<p>предметами,</p> <p>в парах</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча</p>	
Развитие гибкости	<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.</p> <p>Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами</p>	
Знания	<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах</p>	
Самостоятельные занятия	<p>Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.</p> <p>Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями</p>	
Овладение организаторскими умениями	<p>Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками</p>	
Лёгкая атлетика		
	Юноши	Девушки
Совершенствование техники	<p>Высокий и низкий старт до 40 м,</p>	

<p>спринтерского бега</p>	<p>стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег</p>	
<p>Совершенствование техники длительного бега</p>	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м</p>	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м</p>
<p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p>	<p>Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега</p>	
<p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p>	<p>Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега</p>	
<p>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</p>	<p>Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 _ 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 _ 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного</p>

	<p>10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 _ 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 _ 2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p>
Развитие выносливости	<p>Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка</p>	<p>Длительный бег до 20 мин</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка</p>	
Развитие скоростных способностей	<p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма</p>	

	шагов	
Развитие координационных способностей	<p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками</p>	
Знания	<p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований</p>	
Самостоятельные занятия	<p>Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой</p>	
Совершенствование организаторских умений	<p>Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками</p>	
Лыжная подготовка		
	10 класс	11 класс
Освоение техники лыжных ходов	<p>Переход с одно-временных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов</p>	<p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики</p>

	и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
Знания	<p>Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях</p>	
Элементы единоборств		
Освоение техники владения приёмами	Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка	
Развитие координационных способностей	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и лов-кость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах	
Знания	<p>Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца</p>	
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	

Освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств
Плавание	
Закрепление изученных способов плавания	Плавание изученными спортивными способами
Освоение плавания прикладными способами	Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде
Развитие выносливости	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Повторное проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз
Развитие координационных способностей	Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. Элементы водного поло и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки)
Знания	Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием
Овладение организаторскими способностями	Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	
Как правильно тренироваться	Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)
Утренняя гимнастика	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами

Самомассаж	Сеансы самомассажа
Аутотренинг и релаксация	Сеансы аутотренинга и релаксации
Совершенствование координационных способностей	Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта
Ритмическая гимнастика для девушек	История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Очередность выполнения упражнений
Атлетическая гимнастика для юношей	История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп
Роликовые коньки	История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приёмы
Оздоровительный бег	История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях
Дартс	История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры
Аэробика	История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки.

	Составление комплексов упражнений аэроб- ной гимнастики
--	--

Календарно-тематическое планирование

№ урока п/п	Дата		Наименование разделов, тем	Кол-во часов
	По плану	фактически		
1			Основы знаний: Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, легкой атлетики. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности.	1
2			Легкая атлетика: Высокий и низкий старт до 40 м.	1
3			Легкая атлетика: Стартовый разгон.	1
4			Легкая атлетика: Бег на результат на 100 м.	1
5			Легкая атлетика: Эстафетный бег.	1
6			Легкая атлетика: Бег в равномерном и переменном темпе по 20-25 мин.(М);15-20 мин.(Д).	1
7			Легкая атлетика: Бег на 3000 м (М); 2000 м (Д).	1

8			Легкая атлетика: Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
9			Легкая атлетика: Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1
10			Легкая атлетика: Метание мяча весом 150 г с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние (М); с укороченного расстояния (Д).	1
11			Основы знаний: Первичный инструктаж по технике безопасности спортивные игры. История баскетбола	1
12			Спортивные игры: баскетбол Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (остановок, поворотов, стоек).	1
13			Спортивные игры: баскетбол Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях).	1
14			Спортивные игры: баскетбол Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1
15			Спортивные игры: баскетбол Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1
16			Спортивные игры: баскетбол Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	1
17			Спортивные игры: баскетбол Варианты бросков мяча без сопротивления защитника.	1
18			Спортивные игры: баскетбол Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1
19			Спортивные игры: баскетбол Действия против игрока против игрока без мяча.	1
20			Спортивные игры: баскетбол	1

			Действия против игрока против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	
21			Спортивные игры: баскетбол Действия против игрока против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1
22			Основы знаний: Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж (гимнастика, страховка и само страховка, спортивные игры). Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	1
23			Гимнастика с элементами акробатики: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
24			Гимнастика с элементами акробатики: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1
25			Гимнастика с элементами акробатики: Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1
26			Гимнастика с элементами акробатики: Совершенствование акробатических упражнений	1
27			Гимнастика с элементами акробатики: Переворот в упор из виса. Развитие координационных способностей.	1
28			Гимнастика с элементами акробатики: Стойка на руках (с помощью).	1
29			Гимнастика с элементами акробатики: Совершенствование техники опорного прыжка	1
30			Гимнастика с элементами акробатики: Совершенствование опорного прыжка через гимнастического коня	1
31			Гимнастика с элементами акробатики: Совершенствование опорного прыжка через гимнастического коня	1
32			Гимнастика с элементами акробатики: Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического коня	1
33			Гимнастика с элементами акробатики: Совершенствование висов и упоров	1
34			Гимнастика с элементами акробатики: Совершенствование координационных способностей	1
35			Гимнастика с элементами акробатики: Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	1
36			Гимнастика с элементами акробатики: Совершенствование скоростно-силовых способностей	1
37			Гимнастика с элементами акробатики: Развитие физического качества гибкость	1
38			Гимнастика с элементами акробатики: Подтягивание из виса хватом сверху Соединение упражнений на перекладине	1

39			<i>Гимнастика с элементами акробатики:</i> Длинный кувырок. Стойка на лопатках.	1
40			<i>Гимнастика с элементами акробатики:</i> Длинный кувырок. Стойка на лопатках.	1
41			<i>Элементы единоборств:</i> Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.	1
42			<i>Элементы единоборств:</i> Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1
43			<i>Элементы единоборств:</i> Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1
44			<i>Спортивные игры баскетбол:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры. Передачи мяча в парах и тройках. Штрафной бросок. Игра в б/бол.	1
45			<i>Спортивные игры баскетбол:</i> Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1
46			<i>Спортивные игры баскетбол:</i> Броски по кольцу в прыжке. Игра в баскетбол.	1
47			<i>Спортивные игры баскетбол:</i> Штрафной бросок. Броски по кольцу в прыжке.	1
48			<i>Спортивные игры баскетбол:</i> Игра в баскетбол. Учебная игра в баскетбол по основным правилам.	1
49			<i>Основы знаний:</i> Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1
50			<i>Лыжная подготовка:</i> Переход с одновременного бесшажного хода на попеременный одношажный ход.	1
51			<i>Лыжная подготовка:</i> Переход с одновременного бесшажного хода на попеременный одношажный ход.	1
52			<i>Лыжная подготовка:</i> Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.	1
53			<i>Лыжная подготовка:</i> Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.	1
54			<i>Лыжная подготовка:</i> Переход с одновременного одношажного хода на попеременный четырехшажный ход.	1
55			<i>Лыжная подготовка:</i> Переход с одновременного одношажного хода на попеременный четырехшажный ход.	1
56			<i>Лыжная подготовка:</i> Переход с одновременных на попеременные ходы.	1
57			<i>Лыжная подготовка:</i> Переход с одновременных на попеременные ходы.	1

58		Лыжная подготовка: Правила проведения самостоятельных занятий.	1
59		Лыжная подготовка: Особенности физической подготовленности лыжника	1
60		Лыжная подготовка: Основные элементы тактики в лыжных гонках	1
61		Лыжная подготовка: Основные элементы тактики в лыжных гонках	1
62		Лыжная подготовка: Самоконтроль на уроках лыжной подготовки	1
63		Лыжная подготовка: Преодоление подъемов и препятствий.	1
64		Лыжная подготовка: Преодоление подъемов и препятствий.	1
65		Лыжная подготовка: Прохождение дистанции до 6 км (М); 5 км (Д).	1
66		Лыжная подготовка: Преодоление подъемов и препятствий.	1
67		Лыжная подготовка: Совершенствование преодоления подъемов и препятствий на лыжах: перепрыгивание в сторону	1
68		Лыжная подготовка: Совершенствование преодолений не сплошных препятствий на лыжах: переползанием и подползанием.	1
69		Лыжная подготовка: Прохождение дистанции до 6 км (М); 5 км (Д).	1
70		Основы знаний: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры(волейбол).История волейбола.	1
71		Спортивные игры: (волейбол) Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (остановок, поворотов, стоек).	1
72		Спортивные игры: (волейбол) Варианты техники приема и передачи мяча.	1
73		Спортивные игры: (волейбол) Варианты техники приема и передачи мяча.	1
74		Спортивные игры: (волейбол) Варианты подачи мяча.	1
75		Спортивные игры: (волейбол) Варианты подачи мяча	1
76		Спортивные игры: (волейбол) Варианты нападающего удара через сетку.	1

77			Спортивные игры: (волейбол) Варианты нападающего удара через сетку.	1
78			Спортивные игры: (волейбол) Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное).	1
79			Спортивные игры: (волейбол) Варианты блокирования нападающих ударов (вдвоем).	1
80			Спортивные игры: (волейбол) Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1
81			Основы знаний: Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека.	1
82			Легкая атлетика: Метание мяча весом 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния до 20 м (М); 12-14 м (Д).	1
83			Легкая атлетика: Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа (М); 300-500 г с места на дальность (Д).	1
84			Легкая атлетика: Метание гранаты весом 500-700 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м заданное расстояние (М); 300-500 г (Д).	1
85			Легкая атлетика: Длительный бег до 5 мин (М); 20 мин (Д).	1
86			Легкая атлетика: Кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапов, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	1
87			Прыжки в длину с разбега с фиксированием результата	1
88			Легкая атлетика: Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
89			Легкая атлетика: Бег 60 м с фиксированием результата	1
90			Легкая атлетика: Метание гранаты на дальность с фиксированием результата. Бег 700 м	1
91			Легкая атлетика: Бег 2000 м с фиксированием результата	1
92			Легкая атлетика: Бег 800 м	1
93			Легкая атлетика: Метание гранаты на дальность с фиксированием результата.	1

94			Легкая атлетика: Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
95			Легкая атлетика: Длительный бег до 5 мин (М); 20 мин (Д).	1
96			Легкая атлетика: Бег 60 м с фиксированием результата	1
97			Легкая атлетика: Метание мяча весом 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния до 20 м (М); 12-14 м (Д).	1
98			Легкая атлетика: Метание мяча весом 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния до 20 м (М); 12-14 м (Д).	1
99			Спортивные игры: (волейбол) Варианты техники приема и передачи мяча.	
100			Спортивные игры: (волейбол) Варианты нападающего удара через сетку	1
101			Спортивные игры: (волейбол) Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное).	1
102			Спортивные игры: (волейбол) Варианты подачи мяча.	1
103			Спортивные игры: (волейбол) Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1
104			Спортивные игры: (волейбол) Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1
105			Спортивные игры: (волейбол) Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (остановок, поворотов, стоек).	1

