

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа п. Луначарский
имени Героя Российской Федерации Олега Николаевича Долгова
муниципального района Ставропольский Самарской области

445145, РФ, Самарская область, Ставропольский район, п. Луначарский, улица Школьная 8
Телефон/факс (8482) 231-348, e-mail: lunachar_sch@mail.ru

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического
объединения Протокол № 1
от 24.08.2021г.

председатель МО

_____ Л.С Наумова

«ПРИНЯТО»

решением педагогического
совета Протокол
№ 8 от 25. 08. 2021 г.

председатель ПС

_____ Л.М.Орловская

«УТВЕРЖДЕНО»

приказ

№ - 50/7 -од от 02.09.2021 г.

И.о.директора школы

_____ С.В.Бондарь

Рабочая программа
по физической культуре
для 10-11 класса

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочий план разработан на основе программы основного среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015г № 1578**) данная рабочая программа для 10 -11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет. т

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1578);
- Примерной основной программы основного среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 года №2/16-з);
- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ п.Луначарский;
- программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного среднего общего образования ГБОУ СОШ п.Луначарский.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской**

Федерации от 31 декабря 2015г № 1578) данная рабочая программа для 10 -11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражают:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные 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; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми 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; сознательного отношения 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 реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как 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.

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.

Метапредметные результаты проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

- 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 учётом 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.

Предметные результаты отражаются:

- в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;
- во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей.

Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

Одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника 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 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 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, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

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 само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- 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.

Блок «Выпускник научится», включает круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Выпускник на базовом уровне научится	<i>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	
определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	<i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i>
знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	
знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;	
характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;	

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	<i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i>
составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	<i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	
Физическое совершенствование	
практически использовать приемы защиты и самообороны;	<i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i>
выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	<i>- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i>
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i>

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Контрольные тесты и упражнения.

В первой половине сентября и первой половине мая проводится тестирование уровня физической подготовленности обучающихся, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1–4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9–5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0–4,7	4,3	6,1		4,8
2	Координационные	Челночный бег	16	8,2 и ниже	8,0–7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3–8,7	8,4 и выше
		3 x 10 м, с	17	8,1	7,9–7,5	7,2	9,6	9,3–8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195–210	230 и выше	160 и ниже	170–190	210 и выше
			17	190	205–220	240	160	170–190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300–1400	1500 и выше	900 и ниже	1050–1200	1300 и выше
			17	1100		1500	900		1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9–12	15 и выше	7 и ниже	12–14	20 и выше
			17	5	9–12	15	7	12–14	20
6	Силовые	Подтягивание:	16	4 и ниже	8–9	11 и выше			
		на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	17	5	9–10	12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)					6 и ниже	13–15	18 и выше
						6	13–15	18	

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Контроль усвоения практической части.

«Отлично», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«Хорошо», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«Удовлетворительно», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«Неудовлетворительно» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Контроль усвоения теоретической части.

«Отлично», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«Хорошо», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«Удовлетворительно», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«Неудовлетворительно» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья¹

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе - 102 ч, в 11 классе - 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 204 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю).

УМК В.И.Ляха и А.А.Зданевич включены в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованы к использованию в 2018-2019 учебном году.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Спортивные единоборства». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности и рекомендуется проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий.

Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий). В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального компонента государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164,

Приказе Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643

Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609

Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).

В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждён приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643 введен абзац - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья², повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Прописными буквами выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

Обязательный минимум не устанавливает порядок (последовательность) изучения предметных тем (дидактических единиц) в рамках ступеней общего образования и не определяет нормативы учебного времени, отводимые на изучение данной дидактической единицы в рамках учебной программы (Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 N1089 (ред.от 31.01.2012))

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:

- гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:

- гимнастика при умственной и физической деятельности;
- комплексы упражнений адаптивной физической культуры;
- оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

- акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);
- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- прыжки в длину и высоту с разбега;
- метание гранаты;

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол

Спортивные единоборства:

- технико-тактические действия самообороны;
- приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка:

- полосы препятствий;
- *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья³, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Таблица тематического распределения часов.

Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
	Класс	
	10	11
1. Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
2. Гимнастика с элементами акробатики	21	21
3. Легкая атлетика	21	21
4. Кроссовая подготовка	18	18
5. Спортивные игры	42	42
5.1 Элементы волейбола	21	21
5.2 Элементы баскетбола	21	21
Всего:	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. 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 движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых меро-приятнях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здо ровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

И класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики,

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3	5,0
		17,5	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине,	-	14

	количество раз		
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены: на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

Тематическое планирование 10 класс

Раздел	Дата	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		Инструктаж по Т.Б. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
		Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	1
		Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	1
		Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	1
		Бег 100 м. на результат.	1
		Прыжок в длину способом "прогнувшись". Отталкивание.	1
		Прыжок в длину способом "прогнувшись". Приземление.	1
		Прыжок в длину на результат.	1
		Метание мяча 150 гр. на дальность. Челночный бег.	1
		Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.	1
		Метание гранаты на дальность.	1
	Кроссовая подготовка		Бег 20 мин.-м., бег 15 мин.-д. Специальные беговые упражнения.
		Бег 20 мин.-м., бег 15 мин.-д. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
		Бег 22 мин.-м., бег 16 мин.-д. Бег под гору.	1
		Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол.	1
		Бег 23 мин.-м., бег 17 мин.-д. Бег под гору.	1
		Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
		Бег 23 мин.-м., бег 17 мин.-д. Преодоление вертикальных препятствий.	1
		Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра футбол.	1
Гимнастика.		Бег 25 мин.-м., бег 19 мин.-д. Бег под гору.	1
		Бег 3000 м.-м., 2000 м.-д. на результат.	1
		Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног, подъём в упор.	1	
	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.	1	

		ОРУ с гантелями. Подъём переворотом-м. толчком двух ног вис углом-д.	1
		ОРУ с гантелями. Развитие силы.	1
		Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями.	1
		ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине.	1
		Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подъём переворотом-м., равновесие на верхней жерди-д.	1
		ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма.	1
		Подъём переворотом-м., равновесие на верхней жерди-д. Лазание по канату.	1
		Подтягивание на перекладине на результат.	1
		Длинный кувырок через препятствие в 90 см.-м. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад-д.	1
		Длинный кувырок через препятствие в 90 см.-м. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад-д.	1
		Стойка на руках с помощью.	1
		Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.	1
		Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках-м. Стоя на коленях,наклон назад-д.	1
		Комбинация из освоенных элементов.	1
		Комбинация из освоенных элементов. Прыжки в глубину.	1
		Комбинация из освоенных элементов. Опорный прыжок через коня-м., через козла-д.	1
		Опорный прыжок через коня-м. Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой-д.	1
		Комбинация из освоенных элементов. Опорный прыжок через коня-м. Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой-д.	1
Спортивные игры-волейбол		Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу.	1
		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1
		Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1

		Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1
		Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону.	1
		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками с низу.	1
		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку.	1
		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
		Приём мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону.	1
		Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование.	1
		Верхняя передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача, приём от сетки.	1
		Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону.	1
		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1
		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
		Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Прямой нападающий удар.	1
		Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 2-ю зону.	1
		Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи.	1
		Прямой нападающий удар. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1
		Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1
		Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
Спортивные игры-баскетбол		Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв 2х1.	1
		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
		Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв 3х2.	1
		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами.	1
		Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке.	1
		Бросок мяча в прыжке. Зонная защита 2х3.	1
		Передача мяча различными способами на месте. Зонная защита 2х3.	1
		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке.	1

		Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита 2х3.	1
		Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита 3х2.	1
		Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита 2х1х2.	1
		Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита 2х1х2.	1
		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением.	1
		Индивидуальные действия в защите.	1
		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон.	1
		Сочетание приёмов ведения и броска мяча.	1
		Сочетание приёмов ведения и броска мяча. Индивидуальные действия в защите.	1
		Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1
		Бросок мяча в прыжке. Индивидуальные действия в защите.	1
		Нападение против зонной защиты.	1
		Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1
Кроссовая подготовка		Специальные беговые упражнения. Бег 22 мин.-м., 15 мин.-д.	1
		Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 23 мин.-м., 15 мин.-д.	1
		Специальные беговые упражнения. Бег 23 мин.-м., 16 мин.-д.	1
		Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра футбол.	1
		Специальные беговые упражнения. Бег 23 мин.-м., 17 мин.-д.	1
		Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору.	1
		Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
		Бег 2000 м.-д., 3000 м.-м. на результат.	1
Лёгкая атлетика		Низкий старт. Стартовый разгон. Челночный бег.	1
		Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1

		Бег по дистанции. Финиширование.	1
		Бег 100 м. на результат. Эстафетный бег.	1
		Метание мяча 150 гр. на дальность. Биохимическая основа метания.	1
		Челночный бег. Метание гранаты из различных положений.	1
		Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность.	1
		Прыжок в высоту с разбега. Подбор разбега и отталкивание.	1
		Прыжок в высоту с разбега. Переход через планку.	1
		Прыжок в высоту с разбега. Приземление. Челночный бег.	1

Тематическое планирование 11 класс

Раздел	Дата	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		Инструктаж по Т.Б. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
		Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	1
		Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	1
		Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	1
		Бег 100 м. на результат.	1
		Прыжок в длину способом "прогнувшись". Отталкивание.	1
		Прыжок в длину способом "прогнувшись". Приземление.	1
		Прыжок в длину на результат.	1
		Метание мяча 150 гр. на дальность. Челночный бег.	1
		Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.	1
Кроссовая подготовка		Метание гранаты на дальность.	1
		Бег 20 мин.-м., бег 15 мин.-д. Специальные беговые упражнения.	1
		Бег 20 мин.-м., бег 15 мин.-д. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
		Бег 22 мин.-м., бег 16 мин.-д. Бег под гору.	1

	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол.	1
	Бег 23 мин.-м., бег 17 мин.-д. Бег под гору.	1
	Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
	Бег 23 мин.-м., бег 17 мин.-д. Преодоление вертикальных препятствий.	1
	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра футбол.	1
	Бег 25 мин.-м., бег 19 мин.-д. Бег под гору.	1
	Бег 3000 м.-м., 2000 м.-д. на результат.	1
Гимнастика	Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног, подъём в упор.	1
	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.	1
	ОРУ с гантелями. Подъём переворотом-м. толчком двух ног вис углом-д.	1
	ОРУ с гантелями. Развитие силы.	1
	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями.	1
	ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине.	1
	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подъём переворотом-м., равновесие на верхней жерди-д.	1
	ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма.	1
	Подъём переворотом-м., равновесие на верхней жерди-д. Лазание по канату.	1
	Подтягивание на перекладине на результат.	1
	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.-м. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад-д.	1
	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.-м. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад-д.	1
	Стойка на руках с помощью.	1
	Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.	1
	Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках-м. Стоя на коленях, наклон назад-д.	1
	Комбинация из освоенных элементов.	1

		Комбинация из освоенных элементов. Прыжки в глубину.	1
		Комбинация из освоенных элементов. Опорный прыжок через коня-м., через козла-д.	1
		Опорный прыжок через коня-м. Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой-д.	1
		Комбинация из освоенных элементов. Опорный прыжок через коня-м. Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой-д.	1
Спортивные игры-волейбол		Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу.	1
		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1
		Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1
		Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1
		Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону.	1
		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками с низу.	1
		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку.	1
		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
		Приём мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону.	1
		Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование.	1
		Верхняя передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача, приём от сетки.	1
		Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону.	1
		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1
		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
		Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Прямой нападающий удар.	1
		Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 2-ю зону.	1
		Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи.	1
		Прямой нападающий удар. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1
		Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1
		Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
Спортивные игры-		Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв 2х1.	1

баскетбол			
		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
		Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв 3х2.	1
		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами.	1
		Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке.	1
		Бросок мяча в прыжке. Зонная защита 2х3.	1
		Передача мяча различными способами на месте. Зонная защита 2х3.	1
		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке.	1
		Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита 2х3.	1
		Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита 3х2.	1
		Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита 2х1х2.	1
		Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита 2х1х2.	1
		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением.	1
		Индивидуальные действия в защите.	1
		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон.	1
		Сочетание приёмов ведения и броска мяча.	1
		Сочетание приёмов ведения и броска мяча. Индивидуальные действия в защите.	1
		Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1
		Бросок мяча в прыжке. Индивидуальные действия в защите.	1
		Нападение против зонной защиты.	1
		Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1
Кроссовая		Специальные беговые упражнения. Бег 22 мин.-м., 15 мин.-д.	1

подготовка			
		Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 23 мин.-м., 15 мин.-д.	1
		Специальные беговые упражнения. Бег 23 мин.-м., 16 мин.-д.	1
		Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра футбол.	1
		Специальные беговые упражнения. Бег 23 мин.-м., 17 мин.-д.	1
		Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору.	1
		Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
		Бег 2000 м.-д., 3000 м.-м. на результат.	1
Лёгкая атлетика		Низкий старт. Стартовый разгон. Челночный бег.	1
		Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
		Бег по дистанции. Финиширование.	1
		Бег 100 м. на результат. Эстафетный бег.	1
		Метание мяча 150 гр. на дальность. Биохимическая основа метания.	1
		Челночный бег. Метание гранаты из различных положений.	1
		Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность.	1
		Прыжок в высоту с разбега. Подбор разбега и отталкивание.	1
		Прыжок в высоту с разбега. Переход через планку.	1
		Прыжок в высоту с разбега. Приземление. Челночный бег.	1