

Приложение
к образовательной программе
среднего общего образования
МБОУ гимназии №3 г.Грязи,
утвержденной приказом
от _____ г. №
Директор МБОУ гимназии № 3

_____Ананских А.М.

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для 10-11 классов

г. Грязи

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- 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;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

I.1 Планируемые личностные результаты освоения программы

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

2. Содержание учебногo предмета Базовый уровень

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 30 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности

системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол. Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя

кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Модуль 2. Самбо

Гимнастика. Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подьем переворотом в упор силой, из вися подьем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подьем переворотом, из упора согнувшись на руках подьем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Самбо «Самозащита». Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. *Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).*

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. *Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.*

Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в

движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Модуль 5. Плавание

Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движения всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Городки»)

Поэтапное изучение технических элементов: стойка; хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие. Слитность техники броска биты: стойка, замах, разгон, выброс; техника «связки» двух фаз: замаха и разгона; техника основного броска с полукона; броски переразворотом в нормальной плоскости; броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости; броски недоразворотом в нормальной плоскости; броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости. Слитность всех изученных элементов. Контрольные точки. Бросок с кона. Тактические действия в личной и командной игре. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и

психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Блоки	Модули	Разделы	Часы
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол	9
		Баскетбол	21
		Волейбол	27
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика	3
		Самбо	3
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	24
Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	9
	Модуль 5. Плавание	Плавание	3
	Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	пример: «Народные игры» Игра «Лапта» Игра «Городки»	3

ГODOVOЙ ПЛАН ГРАФИК

РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	10-11 КЛАССЫ	
		10	11
	Классы		
I	Теоретическая часть	В процессе урока	
1.1	Основы знаний о физической культуре		
II	Базовая часть	66	66
2.1	Спортивные игры (волейбол)	27	27
2.2	Гимнастика	3	3
2.3	Легкая атлетика	24	24
2.4	Лыжная подготовка	9	9
2.5	Плавание	3	3
III	Вариативная часть	39	36
3.1	Баскетбол	21	24
3.2	Мини-футбол	9	6
3.3	Гандбол	3	
3.4	Ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика.	В процессе урока (разминка, ОФП)	
3.5	Национальные виды спорта (Лапта)	Игра в процессе урока	
3.6	Атлетические единоборства	В процессе урока (разминка, развитие физических качеств)	
3.7	Кроссовая подготовка	6	6
	Итого:	102	99

№ урока	1. Календарно-тематическое планирование материала по физической культуре в 11 классе (102 часа) на 2023-2024 учебный год для 11 класса Учебник: Физическая культура. 10 -11 кл. В.И.Лях. Просвещение 2015 г. Учитель: А.М.Ананских				
	Тема (раздел)	Кол-во часов	Дата проведения		Примечан ие
I полугодие (48 часов)					
Легкая атлетика (12 часов)					
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1			
2	Бег 100 м. Зачёт.	1			
3	Техника низкого старта.	1			
4	Бег 60 м, челночный бег 3х10 м. Зачёт.	1			
5	Техника метания гранаты 700 гр.	1			
6	Техника метания мяча 150 гр.	1			
7-8	Прыжок в длину с разбега	2			
9-10	Метание гранаты 700 гр. Зачёт.	2			
11	Бег на 2000 м. Зачёт.	1			
12	Метание мяча 150 гр. Зачёт.	1			
Кроссовая подготовка (6 часов)					
13	Понятия «повторная тренировка». Бег 3000 м.	1			
14	Кросс 3000 м. Зачёт. Помощь в судействе.	1			
15	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	1			
16	Прыжок в длину с места. Зачёт. Определение работоспособности.	1			
17	Понятия аэробной и анаэробной нагрузки. Бег 1000 м.	1			
18	Кросс 5000 м. Зачёт.	1			
Баскетбол (15 часов)					
19	Штрафной бросок.	1			
20	Блокирование игрока в игре.	1			
21	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Зачёт.	1			
22-23	Тактические действия в нападении. Правила стритбола.	2			
24	Персональная защита. История Всероссийских Спартакиад.	1			

25	Техника перемещений и владения мячом.	1			
26-27	Учебная игра. Объём и интенсивность нагрузки. Подтягивание на перекладине. Зачёт.	2			
28	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Знаменные баскетболисты СССР и России.	1			
29-30	Зонная защита (2х3). Оздоровительные системы.	2			
31-32	Бросок мяча после двух шагов. Индивидуальный комплекс силовых упражнений.	2			
33	Техника владения баскетбольным мячом. Зачёт. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	1			
Волейбол (12 часов)					
34	Правила игры в волейбол. Передача сверху двумя руками.	1			
35	Приёмы и передачи мяча. Тройной прыжок с места. Зачёт.	1			
36-37	Верхняя подача мяча. Жесты судьи.	2			
38	Нападающий удар. Челночный бег 5 x 10 м. Зачёт.	1			
39-40	Защитные действия. Групповое блокирование.	2			
41	Совершенствование техники передач, приёма.	1			
42	Нападающий удар в тройках через сетку. Зачёт.	1			
43-44	Верхняя прямая подача, приём снизу.	2			
45	Техника владения волейбольным мячом. Зачёт.	1			
Гимнастика (3 часа)					
46	Техника безопасности на гимнастике. Акробатические элементы.	1			
47	Акробатические комбинации. Наклон вперед из положения сидя. Зачёт.	1			
48	Подтягивание на высокой перекладине. Зачёт.	1			
II полугодие (51 час)					
Лыжная подготовка (9 часов)					
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование изученных лыжных ходов.	1			
50-51	Совершенствование изученных лыжных ходов. Первая помощь при ушибах, переломах, растяжении.	2			
52	Техника конькового хода. Известные лыжники России.	1			

53-54	Спуск в низкой стойке. Дистанция 2000 м. Зачёт.	2			
55-56	Дистанция 3000 м. Лыжная эстафета с этапом 500 м.	2			
57	Прохождение дистанции 3000 м. Зачёт.	1			
Волейбол (12 часов)					
58	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1			
59-60	Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар) Пресс за 1 мин. Зачёт.	2			
61-62	Прямой нападающий удар.	2			
63-64	Тактические действия в нападении.	2			
65	Тактические действия в защите.	1			
66	Верхняя прямая подача.	1			
67-68	Комбинации передач и приёмов. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Зачёт.	2			
69	Техника владения волейбольным мячом. Зачёт.	1			
Гандбол (3 часа)					
70-71	Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2			
72	Оценка техники владения гандбольным мячом. Зачёт.	1			
Баскетбол (9 часов)					
73	Учебно-тренировочная игра.	1			
74	Передача мяча в движении в тройках. Техника многоскок – 8 прыжков. Зачёт.	1			
75	Взаимодействие трёх игроков в нападении.	1			
76	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Упражнения атлетической гимнастики.	1			
77-78	Броски в корзину со средних и дальних дистанций. Прыжки на скакалке за 1 мин. Зачёт.	2			
79-80	Индивидуальные действия в защите.	2			
81	Техника штрафного броска. Зачёт. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1			

Лёгкая атлетика (12)

82	Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта.	1			
83-84	Бег 100 м. Зачёт.	2			
85	Бег 60 м. Зачёт. Индивидуальная тренировочная программа.	1			
86-87	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2			
88-89	Метание мяча (150 г). Зачёт.	2			
90	Кросс 1000 м. Зачёт. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1			
91	Бег с преодолением препятствий до 2000 м.	1			
92	Кросс 3000 м. Зачёт.	1			
93	Кроссовый бег с отягощением. Приемы определения самочувствия, работоспособности.	1			
Плавание (3 часа)					
94-95	Упражнения на суше для освоения техники плавания способом «брасс». Основные знания прикладного плавания.	2			
96	Упражнения на суше для освоения техники «кроль на спине». Знание правил помощи пострадавшему на воде.	1			
Футбол (6 часов)					
97	Техника безопасности в игре футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			
98-99	Перемещение и владение мячом. Зачёт. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2			
100-101	Совершенствование техники владения мячом.	2			
102	Тактические действия в игре.	1			