

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОЯБРЬСКА

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 10 с углубленным изучением физики и
технических дисциплин" муниципального образования город Ноябрьск**

«Рассмотрено»:
на заседании МО учителей
по развитию творческих и
физических способностей.
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.
Руководитель МО: 

«Согласовано»:
Заместитель директора
по УВР
Бурлака Е.Н. 
«31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень среднего общего образования
10-11 класс

Количество часов:

в неделю в 10 классе 3 час, всего 105 часа

в неделю в 11 классе 2 час, всего 68 часа

Всего часов за год 173

Разработчик программы:

Соколов Алексей Витальевич, учитель физической культуры

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО с учетом примерной программы по физической культуре.

«Физическая культура 10 - 11 кл.», / В. И. Лях. - Москва: 9 - издание М.: "Просвещение".

2022-2023 учебный год

**Планируемые результаты
освоения учебного предмета «Физическая культура»
(базовый уровень)**

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции 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; 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 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; 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, неприятие 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:

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» 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 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 приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные 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.

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 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, 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 самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|--|----------------|----------------|
| Скоростные | Бег 30м, с Бег 100м. с | 5.0 14.3 | 5.4 17.5 |
| Силовые | Подтягивание из вися на высокой перекладине, кол-во раз. Подтягивание в вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз. Прыжок в длину с места, см. | 10 - 215 | - 14 170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км, мин/с. Кроссовый бег на 2 км, мин/с. | 13.50 - | - 10.00 |

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега

(12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов;

- метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5х2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши);

- метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки);

- выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- **в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

- **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Возрас т, лет | Уровень | | | | | |
|----------|---------------------------|--|------------------|---------------------|------------------------|------------------------|-------------------|------------------------|------------------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8 5,0- 4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8и выше 4,8 |
| 2 | Координаци- онные | Челночный бег 3x10м, с | 16 17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,7 7,9-7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3-8,7 9,3-8,7 | 8,4и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 17 | 180 и ниже 190 | 195-210 205-220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170-190 170-190 | 210 и выше 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 17 | 1100 и ниже 1100 | 1300-1400 1300-1400 | 1500 м выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050-1200 1050-1200 | 1300 и выше 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон в перед из положения стоя, см | 16 17 | 5 и ниже 5 | 9-12 9-12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12-14 12-14 | 20 и выше 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лёжа, кол-во раз (девушки) | 16 17 | 4 и ниже 5 | 8-9 9-10 | 11 и выше 12 | 6 и ниже 6 | 13-15 13-15 | 18 и выше 18 |

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)

10 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур). Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова). Комплексы упражнений атлетической гимнастики на развитие силы мышц плечевого пояса, рук, ног и на коррекцию групп мышц отстающих в своем развитии (*юноши*). Танцевальные упражнения ритмической гимнастики; композиции из общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств и ритма движений, силовой и скоростной направленности из аэробики Упражнения художественной гимнастики с предметами (*девушки*).

Способы и средства профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

О роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, опорно-двигательного аппарата; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях. Комплексы упражнений в предродовом периоде (*девушки*). Комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой направленные на профилактику и коррекцию нарушения опорно-двигательного аппарата. Комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой на профилактику и

коррекцию зрения. Комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой на профилактику нервно-психических перенапряжений.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью

Легкая атлетика

Бег «спринтерский», «эстафетный», «кроссовый»

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Вопросы самоконтроля, функционального состояния, дозировка нагрузки, темп бега, интенсивность, объем нагрузки, расстояние, принципы и правила регулирования нагрузки во время бега. *Совершенствование техники и тактики «спринтерского», «эстафетного», «кроссового» бега.* Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений (бег с палкой).

Легкоатлетические прыжки

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Совершенствование техники прыжка в длину. Быстрый и стабильный разбег, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств. Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений (тройной прыжок с места, с разбега; прыжки через нарты).

Легкоатлетические метания

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.

Совершенствование техники метания малых мячей с разбега. Основы техники метания гранаты. Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений (метание тынзяна).

Прикладные упражнения

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Гимнастика с основами акробатики

Практические умения как контролирование и их регулирование режимов физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта). Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях. Акробатические упражнения. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и

гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Атлетические единоборства (юноши)

Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.

Спортивные игры

Баскетбол

Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий, способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Специальные упражнения и технические действия без мяча. Совершенствовать технику ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствовать технику ловли, передач и бросков мяча: без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; броски двумя руками от груди; одной рукой сверху, от плеча, над головой). Броски мяча после ведения в прыжке, штрафные броски. Совершенствовать технику защитных действий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, в защите. Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Терминология баскетбола. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация, проведение и судейство соревнований по баскетболу.

Волейбол

Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя), подач мяча (нижняя и верхняя прямая), нападающего удара, защитных действий, тактику игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Терминология волейбола. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация, проведение и судейство соревнований.

Тематическое планирование 10 КЛАСС

| № | Содержательная линия, раздел, тема | Кол-во часов |
|----------|---|-------------------------|
| | Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Легкая атлетика. | 12 |
| 1 | Требования к Т. Б. на занятиях легкой атлетикой и физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Спринтерский бег. | 1 |
| 2 | Спринтерский бег. | 1 |
| 3 | Спринтерский бег. | 1 |
| 4 | Бег кроссовый. | 1 |
| 5 | Бег кроссовый. | 1 |

| | | |
|----|--|-----------|
| 7 | Бег кроссовый. | 1 |
| 8 | Прыжки в длину. | 1 |
| 9 | Прыжки в длину. | 1 |
| 10 | Метание. | 1 |
| 11 | Метание. | 1 |
| 12 | Прикладные упражнения. | 1 |
| 13 | Прикладные упражнения. | 1 |
| | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Оздоровительные системы физического воспитания. | 15 |
| 14 | Упражнения, направленные на коррекцию и формирование осанки и плоскостопия при остеохондрозе. | 1 |
| 15 | Упражнения, направленные на коррекцию и формирование осанки и плоскостопия при остеохондрозе. | 1 |
| 16 | Упражнения, направленные на коррекцию и формирование осанки и плоскостопия при остеохондрозе. | 1 |
| 17 | Упражнения, направленные на развитие систем дыхания и кровообращения. | 1 |
| 18 | Упражнения, направленные на развитие систем дыхания и кровообращения и на профилактику при простудных заболеваниях. | 1 |
| 19 | Упражнения, направленные на развитие систем дыхания и кровообращения. | 1 |
| 20 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц рук и туловища. (Девушки): комплексы упражнений направленные на формирование точности и координации движений. | 1 |
| 21 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц рук и туловища. (Девушки): танцевальные упражнения. | 1 |
| 22 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц рук и туловища. (Девушки): упражнения художественной гимнастики с предметами. | 1 |
| 23 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц рук и туловища. (Девушки): упражнения художественной гимнастики с предметами. | 1 |
| 24 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц рук и туловища. (Девушки): упражнения художественной гимнастики с предметами. | 1 |
| 25 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц рук и туловища. (Девушки): базовые шаги аэробики. | 1 |
| 26 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц рук и туловища. (Девушки): композиции из общеразвивающих упражнений с усилением активности аэробных процессов. | 1 |
| 27 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц рук и туловища. (Девушки): общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движения. | 1 |
| 28 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц рук и туловища. (Девушки): общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма | 1 |

| | | |
|----|--|-----------|
| | движения. | |
| | Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Атлетические единоборства. | 15 |
| 30 | Инструктаж по техники безопасности на занятиях гимнастики. Акробатические упражнения. | |
| 31 | Акробатические упражнения. | |
| 32 | Акробатические упражнения. | |
| 33 | Акробатические упражнения. | |
| 34 | Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры. | |
| 35 | Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры. | |
| 36 | Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры. | |
| 37 | Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры. | |
| 38 | Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры. | |
| 39 | Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры. | |
| 40 | Прикладные упражнения. Опорные прыжки. | |
| 41 | Прикладные упражнения. Опорные прыжки. | |
| 42 | (Юноши): упражнения в страховке и само страховке при падении. (Девушки): упражнения и комбинации на спортивных снарядах. | |
| 43 | (Юноши): основные средства защиты и самообороны. (Девушки): упражнения и комбинации на спортивных снарядах. | |
| 44 | (Юноши): основные средства защиты и самообороны. (Девушки): упражнения и комбинации на спортивных снарядах. | |
| | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Оздоровительные системы физического воспитания. | 6 |
| 45 | Инструктаж по Т. Б. (Юноши): комплексы упражнений на развитие силы мышц ног. (Девушки): танцевальные упражнения. | |
| 46 | (Юноши): комплексы упражнений на развитие силы мышц ног. (Девушки): упражнения художественной гимнастики с предметами. | |
| 47 | (Юноши): комплексы упражнений на развитие силы мышц ног. (Девушки): упражнения художественной гимнастики с предметами. | |
| 48 | (Юноши): комплексы упражнений на развитие силы мышц ног. (Девушки): упражнения художественной гимнастики с предметами. | |
| 49 | (Юноши): комплексы упражнений на развитие силы мышц плечевого пояса и рук. (Девушки): общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств и ритма движений. | |
| 50 | (Юноши): комплексы упражнений на развитие силы мышц плечевого пояса и рук. (Девушки): общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств и ритма движений. | |
| | Физическое совершенствование со спортивно- | 24 |

| | | |
|----|--|----------|
| | оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Спортивные игры: баскетбол, волейбол. | |
| 51 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствование технических приемов: передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ведения мяча. | 1 |
| 52 | Совершенствование технических приемов: ловли и передач мяча. | 1 |
| 53 | Совершенствование технических приемов: бросков мяча. | 1 |
| 54 | Совершенствование техники защитных действий. | 1 |
| 55 | Совершенствование техники защитных действий. | 1 |
| 56 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| 57 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| 58 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| 59 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| 60 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| 61 | Прикладные упражнения. | 1 |
| 62 | Прикладные упражнения. | 1 |
| 63 | Техника безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование технических приемов: передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
| 64 | Совершенствование технических приемов: приема и передач мяча (верхняя и нижняя). | 1 |
| 65 | Совершенствовать технику подач мяча. | 1 |
| 66 | Совершенствовать технику нападающего удара, блокирования мяча. | 1 |
| 67 | Совершенствовать технику нападающего удара, блокирования мяча. | 1 |
| 68 | Индивидуальные тактические действия. | 1 |
| 69 | Индивидуальные тактические действия. | 1 |
| 70 | Техника владения мячом. | 1 |
| 71 | Техника владения мячом. | 1 |
| 72 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| 73 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| 74 | Прикладные упражнения. | 1 |
| | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Оздоровительные системы физического воспитания. | 6 |
| 75 | Требования к технике безопасности на занятиях адаптивной (лечебной) физической культурой. Комплексы упражнений направленные на профилактику и коррекцию нарушения опорно-двигательного аппарата. | 1 |
| 76 | Комплексы упражнений направленные на профилактику и коррекцию нарушения опорно-двигательного аппарата. | 1 |
| 77 | Комплексы упражнений направленные на профилактику и коррекцию нарушения опорно-двигательного аппарата. | 1 |
| 78 | Комплексы упражнений направленные на профилактику и коррекцию нарушения опорно-двигательного аппарата. | 1 |
| 79 | Комплексы упражнений на профилактику и коррекцию зрения, комплексы упражнений в предродовом периоде. | 1 |
| 80 | Комплексы упражнений на профилактику заболеваний при частных нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях. | 1 |

| | | |
|----|--|----|
| | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Оздоровительные системы физического воспитания. | 27 |
| 81 | Т. Б. на занятиях физ. упр. разной направленности. (Юноши): комплексы упр. направленные на развитие силы мышц туловища и ног. (Девушки): комплексы упр. На формирование точности и координации движений. | 1 |
| 82 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц туловища и ног. (Девушки): танцевальные упражнения. | 1 |
| 83 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц туловища и ног. (Девушки): танцевальные упражнения. | 1 |
| 84 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц туловища и ног. (Девушки): танцевальные движения из народных и современных танцев. | 1 |
| 85 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц туловища и ног. (Девушки): танцевальные движения из народных и современных танцев. | 1 |
| 86 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц туловища и ног. (Девушки): танцевальные движения из народных и современных танцев. | 1 |
| 87 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц туловища и ног. (Девушки): танцевальные движения из народных и современных танцев. | 1 |
| 88 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц туловища и ног. (Девушки): упражнения художественной гимнастики с мячом. | 1 |
| 89 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц туловища и ног. (Девушки): упражнения художественной гимнастики с мячом. | 1 |
| 90 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц туловища и ног. (Девушки): упражнения художественной гимнастики со скакалкой. | 1 |
| 91 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц туловища и ног. (Девушки): упражнения художественной гимнастики со скакалкой. | 1 |
| 92 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц туловища и ног. (Девушки): упражнения художественной гимнастики с обручем. | 1 |
| 93 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц туловища и ног. (Девушки): упражнения художественной гимнастики с обручем. | 1 |
| 94 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц туловища и ног. (Девушки): упражнения художественной гимнастики с обручем. | 1 |
| 95 | (Юноши): комплексы упр. направ. на коррекцию групп мышц отстающих в своем развитии. (Девушки): композиции из упр. силовой и скоростно-силовой направ. (с усилением актив. аэробных процессов). | 1 |
| 96 | (Юноши): комплексы упр. направ. на коррекцию групп мышц отстающих в своем развитии. (Девушки): композиции из упр. силовой и скоростно-силовой направ. (с усилением актив. | 1 |

| | | |
|-----|--|------------|
| | аэробных процессов). | |
| 97 | (Юноши): комплексы упр. направ. на коррекцию групп мышц отстающих в своем развитии. (Девушки): композиции из упр. силовой и скоростно-силовой направ. (с усилением актив. аэробных процессов). | 1 |
| 98 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на коррекцию групп мышц отстающих в своем развитии. (Девушки): упражнения на развитие выносливости гибкости, координации и ритма движений. | 1 |
| 99 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на коррекцию групп мышц отстающих в своем развитии. (Девушки): упражнения на развитие выносливости гибкости, координации и ритма движений. | 1 |
| 100 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на коррекцию групп мышц отстающих в своем развитии. (Девушки): упражнения на развитие выносливости гибкости, координации и ритма движений. | 1 |
| 101 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на коррекцию групп мышц отстающих в своем развитии. (Девушки): упражнения на развитие выносливости гибкости, координации и ритма движений. | 1 |
| 102 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на коррекцию групп мышц отстающих в своем развитии. (Девушки): упражнения на развитие выносливости гибкости, координации и ритма движений. | 1 |
| 103 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на коррекцию групп мышц отстающих в своем развитии. (Девушки): упражнения на развитие выносливости гибкости, координации и ритма движений. | 1 |
| 104 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на коррекцию групп мышц отстающих в своем развитии. (Девушки): упражнения на развитие выносливости гибкости, координации и ритма движений. | 1 |
| 105 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на коррекцию групп мышц отстающих в своем развитии. (Девушки): упражнения на развитие выносливости гибкости, координации и ритма движений. | 1 |
| | ИТОГО | 105 |

Содержание учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)

11 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

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.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы PWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова). Комплексы упражнений атлетической гимнастики на развитие силы мышц плечевого пояса, рук, ног и на коррекцию групп мышц отстающих в своем развитии (*юноши*). Танцевальные упражнения ритмической гимнастики; композиции из общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств и ритма движений, силовой и скоростной направленности из аэробики Упражнения художественной гимнастики с предметами (*девушки*).

Способы и средства профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, опорно-двигательного аппарата; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях. Комплексы упражнений в предродовом периоде (*девушки*). Комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой направленные на профилактику и коррекцию нарушения опорно-двигательного аппарата. Комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой на профилактику и коррекцию зрения. Комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой на профилактику нервно-психических перенапряжений.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью

Легкая атлетика

Бег «спринтерский», «эстафетный», «кроссовый»

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Вопросы самоконтроля, функционального состояния, дозировка нагрузки, темп бега, интенсивность, объем нагрузки, расстояние, принципы и правила регулирования нагрузки во время бега. *Совершенствование техники и тактики «спринтерского», «эстафетного», «кроссового» бега.* Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений (бег с палкой).

Легкоатлетические прыжки

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Совершенствование техники прыжка в длину. Быстрый и стабильный разбег, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств. Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений (тройной прыжок с места, с разбега; прыжки через нарты).

Легкоатлетические метания

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.

Совершенствование техники метания малых мячей с разбега. Основы техники метания гранаты. Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений (метание тынзяна).

Прикладные упражнения

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Гимнастика с основами акробатики

Практические умения как контролирование и их регулирование режимов физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта). Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях. Акробатические упражнения. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Атлетические единоборства (юноши)

Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.

Спортивные игры

Баскетбол

Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий, способы совершенствования техники в соревновательных

упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Специальные упражнения и технические действия без мяча. Совершенствовать технику ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствовать технику ловли, передач и бросков мяча: без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; броски двумя руками от груди; одной рукой сверху, от плеча, над головой). Броски мяча после ведения в прыжке, штрафные броски. Совершенствовать технику защитных действий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, в защите. Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Терминология баскетбола. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация, проведение и судейство соревнований по баскетболу.

Волейбол

Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя), подач мяча (нижняя и верхняя прямая), нападающего удара, защитных действий, тактику игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Терминология волейбола. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация, проведение и судейство соревнований.

Тематическое планирование. Физическая культура.

11 класс

| № | Тема урока | Кол-во часов |
|----------|---|---------------------|
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Легкая атлетика. | 8 |
| 1 | Требования к Т. Б. на занятиях адаптивной (лечебной) физической культурой. Упражнения, направленные на коррекцию и формирование осанки, плоскостопия и при остеохондрозе. | 1 |
| 2 | Требования ТБ на занятиях легкой атлетикой и физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). | 1 |
| 3 | Спринтерский бег. | 1 |
| 4 | Спринтерский бег. | 1 |
| 5 | Бег кроссовый. | 1 |
| 6 | Прыжки в длину. | 1 |
| 7 | Прыжки в длину. | 1 |
| 8 | Метание. | 1 |
| 9 | Прикладные упражнения. | 1 |
| 10 | Прикладные упражнения. | 1 |

| | | |
|----|---|-----------|
| | Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Волейбол. | 17 |
| 11 | Техника безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование технических приемов: передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
| 12 | Совершенствование технических приемов: приема и передач мяча (верхняя и нижняя). | 1 |
| 13 | Совершенствовать технику подач мяча. | 1 |
| 14 | Совершенствовать технику нападающего удара, блокирования мяча. | 1 |
| 15 | Совершенствовать технику нападающего удара, блокирования мяча. | 1 |
| 16 | Индивидуальные тактические действия. | 1 |
| 17 | Индивидуальные тактические действия. | 1 |
| 18 | Техника владения мячом. | 1 |
| 19 | Техника владения мячом. | 1 |
| 20 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| 21 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| 22 | Индивидуальные тактические действия. | 1 |
| 23 | Техника владения мячом. | 1 |
| 24 | Техника владения мячом. | 1 |
| 25 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| 26 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| 27 | Прикладные упражнения. | 1 |
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Спортивные игры: волейбол. | 10 |
| 28 | Упражнения, направленные на развитие систем дыхания и кровообращения и на профилактику при простудных заболеваниях. | 1 |
| 29 | Акробатические упражнения. | 1 |
| 30 | Акробатические упражнения. | 1 |
| 31 | Акробатические упражнения. | 1 |
| 32 | Акробатические упражнения. | 1 |
| 33 | Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры. | 1 |
| 34 | Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры. | 1 |
| 35 | Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры. | 1 |
| 36 | Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры. | 1 |
| 37 | Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры. | 1 |
| | Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Атлетические единоборства. Атлетические единоборства. | 3 |
| 38 | Прикладные упражнения. Опорные прыжки. | 1 |
| 39 | Инструктаж по Т.Б. (Юноши): основные средства защиты и самообороны. (Девушки): упражнения и комбинации на спортивных снарядах. | 1 |
| 40 | (Юноши): основные средства защиты и самообороны. (Девушки): упражнения и комбинации на спортивных снарядах. | 1 |
| | Спортивные игры: баскетбол | 8 |
| 41 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствование технических приемов: передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ведения мяча. | 1 |

| | | |
|----|---|-----------|
| 42 | Совершенствование технических приемов: ловли и передач мяча. | 1 |
| 43 | Совершенствование технических приемов: бросков мяча. | 1 |
| 44 | Совершенствование техники защитных действий. | 1 |
| 45 | Совершенствование техники защитных действий. | 1 |
| 46 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| 47 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| 48 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью | 12 |
| 49 | Требования к Т. Б. на занятиях адаптивной (лечебной) физической культурой. Комплексы упражнений направленные на профилактику и коррекцию нарушения опорно-двигательного аппарата. | 1 |
| 50 | Совершенствование техники защитных действий. | 1 |
| 51 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| 52 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| 53 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| 54 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| 55 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| 56 | Прикладные упражнения. | 1 |
| 57 | Прикладные упражнения. | 1 |
| 58 | Совершенствование командно-тактических действий. | 1 |
| 59 | Прикладные упражнения. | 1 |
| 60 | Прикладные упражнения. | 1 |
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Легкая атлетика. | 5 |
| 61 | Комплексы упражнений на профилактику и коррекцию зрения, при нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях комплексы упражнений в преддровом периоде (девушки). | 1 |
| 62 | «Спринтерский» бег . | 1 |
| 63 | Бег «Кроссовый». | 1 |
| 64 | Бег «Кроссовый». | 1 |
| 65 | Метание гранаты. | 1 |
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. | 3 |
| 66 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц туловища и ног. (Девушки): танцевальные упражнения. | 1 |
| 67 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц туловища и ног. (Девушки): упражнения художественной гимнастики с предметами. | 1 |
| 68 | (Юноши): комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц туловища и ног. (Девушки): упражнения художественной гимнастики с предметами. | 1 |
| | ИТОГО | 68 |