

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
10-11 классы

1. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования

Планируемые личностные результаты освоения ООП

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 русского 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.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- 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;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. 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.

2. 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.

3. 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.

Планируемые предметные результаты освоения ООП

«Физическая культура» (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с

учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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;
- 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.

2. Содержание учебного предмета

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; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

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

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; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Аэробика.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

10 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж №6. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструкция по ОТ №16	1
2	Бег на короткие дистанции	1
3	Тестирование бега на 100м.	1
4	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3*10м.	1
5	Техника метания гранаты на дальность с разбега	1
6	Метание гранаты на дальность с разбега	1
7	Тестирование бега на 2000 и 3000м.	1
8	Прыжки в длину с разбега	1
9	Прыжки в длину с разбега	1

10	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
11	Тестирование шестиминутного бега	1
12	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
13	Тестирование прыжка в длину с места	1
14	Броски малого мяча на точность. Поднимание туловища из поднимания лежа на спине.	1
15	Броски большого мяча на точность. Наклон вперед из положения стоя.	1
16	Прыжки в высоту	1
17	Прыжки в высоту	1
18	Прыжки в высоту	1
19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
21	Баскетбол. Инструкция по ОТ №16. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	1
22	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	1
23	Баскетбол. Ведение мяча и броски мяча в баскетбольную корзину	1
24	Баскетбол. Ведение мяча и броски мяча в баскетбольную корзину	1
25	Баскетбол. Штрафные броски	1
26	Баскетбол. Штрафные броски	1
27	Баскетбол. Защитные действия	1
28	Баскетбол. Защитные действия	1
29	Баскетбол. Тактические действия	1
30	Баскетбол. Тактические действия	1
31	Баскетбол. Игра по правилам	1
32	Баскетбол. Игра по правилам	1
33	Спортивные игры	1
34	Спортивные игры	1
35	Техника безопасности по гимнастике. Инструкция по ОТ №12. Строевые упражнения	1
36	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие	1
37	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие	1
38	Стойка на голове и руках	1
39	Стойка на голове и руках	1
40	Акробатические упражнения	1
41	Акробатические упражнения	1
42	Упражнения на гимнастическом бревне	1
43	Комбинации на гимнастическом бревне	1
44	Комбинации на гимнастическом бревне	1
45	Акробатические комбинации	1
46	Акробатические комбинации	1
47	Опорные прыжки	1
48	Опорные прыжки	1
49	Опорные прыжки	1
50	Круговая тренировка	1
51	Круговая тренировка	1
52	Эстафета с элементами гимнастики	1
53	Эстафета с элементами гимнастики	1
54	Инструкция по ОТ №14. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	1
55	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	1
56	Переход с попеременных ходов на одновременные	1

57	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
58	Коньковый ход на лыжах	1
59	Коньковый ход на лыжах	1
60	Лыжные эстафеты	1
61	Лыжные эстафеты	1
62	Подъемы на склон и спуски со склона	1
63	Подъемы на склон и спуски со склона	1
64	Торможение и поворот упором	1
65	Торможение и поворот упором	1
66	Чередование различных лыжных ходов	1
67	Чередование различных лыжных ходов	1
68	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1
69	Прохождение дистанции 4 км на лыжах	1
70	Прохождение дистанции 5 км на лыжах	1
71	Волейбол. Инструкция по ОТ №16. Передача мяча сверху двумя руками.	1
72	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1
73	Волейбол. Приемы и передачи мяча	1
74	Волейбол. Приемы и передачи мяча	1
75	Волейбол. Подачи мяча	1
76	Волейбол. Подачи мяча	1
77	Волейбол. Нападающий удар	1
78	Волейбол. Нападающий удар	1
79	Волейбол. Защитные действия	1
80	Волейбол. Защитные действия	1
81	Волейбол. Игра по правилам	1
82	Волейбол. Игра по правилам	1
83	Волейбол. Игра по правилам	1
84	Футбол. Инструкция по ОТ №16. Техника безопасности на занятиях футболом. Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
85	Футбол. Удары по мячу подъемом ноги	1
86	Футбол. Удары катящемуся и летящему мячу подъемом ноги	1
87	Футбол. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1
88	Футбол. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	1
89	Футбол. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	1
90	Футбол. Игра по правилам.	1
91	Футбол. Игра по правилам.	1
92	Легкая атлетика. Инструкция по ОТ №15. Метание мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1
93	Легкая атлетика Метание мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1
94	Тестирование бега на 30 м	1
95	Тестирование бега на 100 м	1
96	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега3*10м.	1
97	Метание гранаты на дальность с разбега	1
98	Прыжкаи в длину с разбега	1
99	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
100	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1
101	Эстафетный бег	1
102	Комплексный зачет. Сдача нормативов.	1
	Итого	102 часа

11 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж №6. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструкция по ОТ №16	1
2	Бег на короткие дистанции	1
3	Тестирование бега на 100м.	1
4	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3*10м.	1
5	Техника метания гранаты на дальность с разбега	1
6	Метание гранаты на дальность с разбега	1
7	Тестирование бега на 2000 и 3000м.	1
8	Прыжки в длину с разбега	1
9	Прыжки в длину с разбега	1
10	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
11	Тестирование шестиминутного бега	1
12	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
13	Тестирование прыжка в длину с места	1
14	Броски малого мяча на точность. Поднимание туловища из поднимания лежа на спине.	1
15	Броски большого мяча на точность. Наклон вперед из положения стоя.	1
16	Прыжки в высоту	1
17	Прыжки в высоту	1
18	Прыжки в высоту	1
19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
21	Баскетбол. Инструкция по ОТ №16. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	1
22	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	1
23	Баскетбол. Ведение мяча и броски мяча в баскетбольную корзину	1
24	Баскетбол. Ведение мяча и броски мяча в баскетбольную корзину	1
25	Баскетбол. Штрафные броски	1
26	Баскетбол. Штрафные броски	1
27	Баскетбол. Защитные действия	1
28	Баскетбол. Защитные действия	1
29	Баскетбол. Тактические действия	1
30	Баскетбол. Тактические действия	1
31	Баскетбол. Игра по правилам	1
32	Баскетбол. Игра по правилам	1
33	Спортивные игры	1
34	Спортивные игры	1
35	Техника безопасности по гимнастике. Инструкция по ОТ №12. Строевые упражнения	1
36	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие	1
37	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие	1
38	Стойка на голове и руках	1
39	Стойка на голове и руках	1
40	Акробатические упражнения	1
41	Акробатические упражнения	1

42	Упражнения на гимнастическом бревне	1
43	Комбинации на гимнастическом бревне	1
44	Комбинации на гимнастическом бревне	1
45	Акробатические комбинации	1
46	Акробатические комбинации	1
47	Опорные прыжки	1
48	Опорные прыжки	1
49	Опорные прыжки	1
50	Круговая тренировка	1
51	Круговая тренировка	1
52	Эстафета с элементами гимнастики	1
53	Эстафета с элементами гимнастики	1
54	Инструкция по ОТ №14. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	1
55	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	1
56	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
57	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
58	Коньковый ход на лыжах	1
59	Коньковый ход на лыжах	1
60	Лыжные эстафеты	1
61	Лыжные эстафеты	1
62	Подъемы на склон и спуски со склона	1
63	Подъемы на склон и спуски со склона	1
64	Торможение и поворот упором	1
65	Торможение и поворот упором	1
66	Чередование различных лыжных ходов	1
67	Чередование различных лыжных ходов	1
68	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1
69	Прохождение дистанции 4 км на лыжах	1
70	Прохождение дистанции 5 км на лыжах	1
71	Волейбол. Инструкция по ОТ №16. Передача мяча сверху двумя руками.	1
72	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1
73	Волейбол. Приемы и передачи мяча	1
74	Волейбол. Приемы и передачи мяча	1
75	Волейбол. Поддачи мяча	1
76	Волейбол. Поддачи мяча	1
77	Волейбол. Нападающий удар	1
78	Волейбол. Нападающий удар	1
79	Волейбол. Защитные действия	1
80	Волейбол. Защитные действия	1
81	Волейбол. Игра по правилам	1
82	Волейбол. Игра по правилам	1
83	Волейбол. Игра по правилам	1
84	Футбол. Инструкция по ОТ №16. Техника безопасности на занятиях футболом. Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
85	Футбол. Удары по мячу подъемом ноги	1
86	Футбол. Удары катящемуся и летящему мячу подъемом ноги	1
87	Футбол. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1
88	Футбол. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	1
89	Футбол. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	1

90	Футбол. Игра по правилам.	1
91	Футбол. Игра по правилам.	1
92	Легкая атлетика. Инструкция по ОТ №15. Метание мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1
93	Легкая атлетика Метание мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1
94	Тестирование бега на 30 м	1
95	Тестирование бега на 100 м	1
96	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега3*10м.	1
97	Метание гранаты на дальность с разбега	1
98	Прыжкаи в длину с разбега	1
99	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
100	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1
101	Эстафетный бег	1
102	Комплексный зачет. Сдача нормативов.	1
	Итого	102 часа