

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №11 им. Героя Советского Союза
Аипова Махмута Ильичевича городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрена на
заседании
методического
объединения учителей
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

Проверена
Заместитель директора по УВР
_____ Л.С. Райник
«30» августа 2019 г.

Утверждена
Приказом № 336 – о/д
от «30» августа 2019 г.
Директор школы
_____ О.А. Дунова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЗА КУРС СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(10-11 КЛАССЫ)**

Рабочая программа ГБОУ СОШ №11 г.о. Октябрьск по физической культуре на уровне среднего общего образования (10-11 классы) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями и дополнениями), в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ №11 г.о. Октябрьск. Данная рабочая программа реализуется на УМК «Физическая культура», 10-11 классы. Автор:

В. И. Лях.

В соответствии с учебным планом школы на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 10 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 11 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год. Общее число учебных часов физической культуры за уровень среднего общего образования – 204 часа.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости и 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

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

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и

спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные 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);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

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

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

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

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

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

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

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

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

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

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Прикладная физкультурная деятельность

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

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

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

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

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

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

3. Тематическое планирование по физической культуре с указанием количества часов на освоение каждой темы 10 класс

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика.	10
1.	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1
2.	Высокий и низкий старт, стартовый разгон.	1
3.	Низкий старт. Финиширование.	1
4.	Совершенствование техники длительного бега	1
5.	Бег на 2000 м с учетом времени.	1
6-7.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Учет	2
8-9.	Метание гранаты. Учет	2

10.	Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши). Учёт.	1
	Спортивные игры.	20
11.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча.	1
12.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
13.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1
14.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
15.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
16.	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание)	1
17.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1
18.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
19-20.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
21.	Волейбол. ТБ на занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1
22.	Варианты техники приёма и передачи мяча.	1
23.	Варианты подачи мяча.	1
24.	Варианты нападающего удара через сетку.	1
25.	Варианты блокирования нападающего удара (одиночное и вдвоём), страховка	1
26.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.	1
27-28.	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	2
29-30.	Игра в волейбол по правилам.	2
	Гимнастика с элементами акробатики	18
31.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Повторение материала.	1
32-33.	Комбинации из различных положений. Длинный кувырок через препятствия, сед углом.	2
34-35.	Упражнения с набивными мячами (юноши), Комбинации упражнений с обручами (девушки)	2
36-37.	Подъём в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре.	2
38-39.	Совершенствование опорных прыжков	2
40-41.	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках, кувырок через стойку на руках(ю), Сед углом, комбинация из освоенных элементов (д).	2
42.	Стойка на плечах из седа ноги врозь.	1
43.	Упражнения в висах и упорах (д), лазание по канатам (м).	1
44.	Лазание по канату.	1
45.	Акробатические комбинации. Лазание по канату.	1
46.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой	1
47.	ОРУ с повышенной амплитудой для суставов.	1
48.	ТБ на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	1
	Элементы единоборств	8
49-50.	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	2
51-52.	Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	2
53.	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований.	1
54.	Техника безопасности. Гигиена борца.	1
55.	Упражнения в парах. Овладение приемом страховки	1
56.	Умение судить учебную схватку.	1
	Лыжная подготовка	17

57.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
58-61.	Элементы тактики лыжных гонок	4
62-65.	Прохождение дистанции до 5 км(д) и до 8 км (ю)	4
66.	Правила проведения самостоятельных занятий	1
67.	Особенности физической подготовки лыжника	1
68.	Основные элементы тактики в лыжных гонках	1
69.	Правила соревнований.	1
70.	Первая помощь при травмах и обморожениях	1
71-73.	Лыжные гонки	3
Спортивные игры. Футбол.		19
74.	Техника передвижения футболиста. ТБ на занятиях футболом.	1
75-76.	Совершенствование передвижения, стоек, поворотов. Комбинации из освоенных элементов	2
77-78.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника.	2
79-80.	Варианты ударов по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника.	2
81-82.	Варианты остановок мяча ногой, грудью.	2
83.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1
84.	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	1
85.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1
86-87.	Действия против игрока (выбивание, отбор, перехват)	2
88-89.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2
90.	Игра по упрощенным правилам	1
91-92.	Игра по правилам.	2
Лёгкая атлетика.		10
93.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут, бег на 3000 м(ю), и 2000м (д)	1
94.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1
95.	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
96.	Метание гранаты весом 500-700 гр.	1
97.	Длительный бег до 25 минут	1
98.	Варианты челночного бега.	1
99- 100.	Биомеханические основы техники бега, прыжков, метания.	2
101-102	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2

11 класс

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика.		10
1.	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1
2.	Высокий и низкий старт, стартовый разгон.	1
3.	Низкий старт. Финиширование.	1
4.	Совершенствование техники длительного бега	1
5.	Бег на 2000 м с учетом времени.	1
6-7.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Учет	2
8-9.	Метание гранаты. Учет	2
10.	Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши). Учёт.	1
Спортивные игры.		20
11.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Баскетбол.	1

	Варианты ловли и передачи мяча.	
12.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
13.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1
14.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
15.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
16.	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание)	1
17.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1
18.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
19-20.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
21.	Волейбол. ТБ на занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1
22.	Варианты техники приёма и передачи мяча.	1
23.	Варианты подачи мяча.	1
24.	Варианты нападающего удара через сетку.	1
25.	Варианты блокирования нападающего удара (одиночное и вдвоём), страховка	1
26.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.	1
27-28.	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	2
29-30.	Игра в волейбол по правилам.	2
	Гимнастика с элементами акробатики	18
31.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Повторение материала.	1
32-33.	Комбинации из различных положений. Длинный кувырок через препятствия, сед углом.	2
34-35.	Упражнения с набивными мячами (юноши), Комбинации упражнений с обручами (девушки)	2
36-37.	Подъём в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре.	2
38-39.	Совершенствование опорных прыжков	2
40-41.	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках, кувырок через стойку на руках(ю), Сед углом, комбинация из освоенных элементов (д).	2
42.	Стойка на плечах из седа ноги врозь.	1
43.	Упражнения в висах и упорах (д), лазание по канатам (м).	1
44.	Лазание по канату.	1
45.	Акробатические комбинации. Лазание по канату.	1
46.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой	1
47.	ОРУ с повышенной амплитудой для суставов.	1
48.	ТБ на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	1
	Элементы единоборств	8
49-50.	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	2
51-52.	Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	2
53.	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований.	1
54.	Техника безопасности. Гигиена борца.	1
55.	Упражнения в парах. Овладение приемом страховки	1
56.	Умение судить учебную схватку.	1
	Лыжная подготовка	17
57.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Переход с одновременных ходов на попеременные	1
58-61.	Преодоление подъемов и препятствий	4

62-65.	Прохождение дистанции до 5 км(д) и до 6 км (ю)	4
66.	Правила проведения самостоятельных занятий	1
67.	Особенности физической подготовки лыжника	1
68.	Основные элементы тактики в лыжных гонках	1
69.	Правила соревнований.	1
70.	Первая помощь при травмах и обморожениях	1
71-73.	Лыжные гонки	3
	Спортивные игры. Футбол.	19
74.	Техника передвижения футболиста. ТБ на занятиях футболом.	1
75-76.	Совершенствование передвижения, стоек, поворотов. Комбинации из освоенных элементов	2
77-78.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника.	2
79-80.	Варианты ударов по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника.	2
81-82.	Варианты остановок мяча ногой, грудью.	2
83.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1
84.	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	1
85.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1
86-87.	Действия против игрока (выбивание, отбор, перехват)	2
88-89.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2
90.	Игра по упрощенным правилам	1
91-92.	Игра по правилам.	2
	Лёгкая атлетика.	10
93.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут, бег на 3000 м(ю), и 2000м (д)	1
94.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1
95.	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
96.	Метание гранаты весом 500-700 гр.	1
97.	Длительный бег до 25 минут	1
98.	Варианты челночного бега.	1
99- 100.	Биомеханические основы техники бега, прыжков, метания.	2
101-102	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2