

Приложение к основной
общеобразовательной программе
- образовательной программе
среднего общего образования
МАОУ СОШ №9
(утверждена приказом
от 01.09.2020 г. №104)

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
(базовый уровень)
для 10 - 11 классов

Содержание:

- 1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.....
- 2.Содержание учебного предмета
- 3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

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

- 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 с окружающими людьми:

- 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; развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

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;

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.

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

- 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;

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.

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 самостраховки.

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 (102 часа)

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>
Физическая культура и здоровый образ жизни		3
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	1
2	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры	1
3	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».	1
Физическое совершенствование		
Легкая атлетика		15
4	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Высокий и низкий старт.	1
5	Совершенствование техники беговых упражнений, стартового разгона. Бег на короткие дистанции (60,100 метров).	1
6	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на результат на 100 м	1
7	Бег на средние дистанции: 1000м. Эстафетный бег	1
8	Бег в равномерном и переменном темпе 15–25 мин	1
9	Бег на короткие и длинные дистанции: 3000м (м), 2000м (д). Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
10	Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега	1
11	Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	1
12	Разучивание метания гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа;	1
13	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1
14	Круговая тренировка, челночный бег 3*10м.	1
15	Прыжковые упражнения, подтягивания в висе, поднятие туловища из положения лежа.	1
16	Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
17	Развитие координационных способностей (челночный бег)	1
18	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности;	1
Баскетбол		6
19	Техника безопасности на уроках баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Технические приемы и командно-тактические действия при игре в баскетбол	1
20	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1
21	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением	1

	защитника	
22	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
23	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
24	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность		2
25	Оздоровительные системы физического воспитания. Силовые программы, круговые тренировки.	1
26	Современные фитнес программы, направленные на решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно-ориентированных двигательных навыков и умений	1
Физическое совершенствование		
Гимнастика с элементами акробатики		18
27	Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	1
28	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	1
29	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
30	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой.	1
31	Аэробика	1
32	Современные фитнес программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни.	1
33	Совершенствование висов и упоров на гимнастической перекладине.	1
34	Акробатические и гимнастические комбинации на параллельных брусьях.	1
35	Совершенствование опорных прыжков через гимнастического козла.	1
36	Акробатические и гимнастические комбинации на гимнастическом бревне.	1
37	Совершенствование акробатических упражнений на гимнастических матах.	1
38	Комбинации из ранее освоенных элементов на параллельных брусьях.	1
39	Акробатические и гимнастические комбинации из ранее освоенных элементов на гимнастических снарядах.	1
40	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	1
41	Упражнения с обручами и скакалками.	1
42	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.	1
43	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	1
44	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	1
Баскетбол		4
45	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
46	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
47	Игры по упрощенным правилам.	1
48	Игры по упрощенным правилам.	1
Лыжная подготовка		17
49	Организация и планирование самостоятельных занятий. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Передвижение на лыжах	1

50	Переход с одновременно одношажного хода на попеременно двухшажный ход.	1
51	Переход с одновременно одношажного хода на попеременно двухшажный ход.	1
52	Переход с одновременно бесшажного хода на попеременно двухшажный ход.	1
53	Переход с одновременно бесшажного хода на попеременно двухшажный ход.	1
54	Переход с одновременно двушажного хода на попеременные.	1
55	Переход с одновременно двушажного хода на попеременные.	1
56	Переход с одновременно двушажного хода на попеременные.	1
57	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
58	Преодоление подъемов и препятствий.	1
59	Подъем «елочкой», «полуелочкой».	1
60	Торможение «плугом», «упором».	1
61	Спуск с уклонов.	1
62	Преодоление подъемов и препятствий.	1
63	Преодоление подъемов и препятствий.	1
64	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши)	1
65	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши)	1
Элементы единоборств и национальные виды спорта		4
66	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны. Техника безопасности. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
67	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Упражнения в парах, овладение приемами страховки само страховки, подвижные игры.	1
68	Правила русской народной игры «Лапта». Тактика игры в лапту.	1
69	Освоение техники броска и удара по мячу. Игра по упрощённым правилам.	1
Волейбол		8
70	Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Технические приемы и командно-тактические действия при игре в волейбол	1
71	Варианты техники приема и передач мяча	1
72	Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Варианты подач мяча	1
73	Варианты нападающего удара через сетку	1
74	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1
75	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
76	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
77	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
Физическая культура и здоровый образ жизни		2
78	Формы организации занятий физической культурой.	1
79	Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
Физическое совершенствование		
Легкая атлетика		11
80	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения	1
81	Бег на короткие дистанции	1
82	Бег на 2000, 3000 м	1

83	Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега	1
84	Прыжки в высоту с разбега	1
85	Эстафетный бег	1
86	Выполнение нормативных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
87	Развитие координационных способностей	1
88	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
89	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кросс по пересеченной местности в элементах спортивного ориентирования	1
90	Кросс по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
Волейбол		4
91	Варианты подачи мяча	1
92	Варианты нападающего удара через сетку	1
93	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1
94	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
Футбол		3
95	Техника безопасности на уроках футбола. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Технические приемы и командно-тактические действия при игре в футбол	1
96	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
97	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом.	1
Физическое совершенствование. Прикладная физическая подготовка и плавание		4
98	Знания о физической культуре.	1
99	Плавание. Прикладное плавание. Освоение плавания прикладными способами.	1
100	Закрепление изученных способов плавания.	1
101	Туризм и спортивное ориентирование.	1
102	Итоговый зачет	1

11 класс (102 часа)

№	Тема	Кол-во часов
Физическая культура и здоровый образ жизни		3
1	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации, контроль и оценка эффективности занятий.	1
2	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство	1
3	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1
Физическое совершенствование		
Легкая атлетика		15
4	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт.	1

5	Понятие об основных видах тренировки. Бег на короткие дистанции.	1
6	Бег на результат на 100 м	1
7	Эстафетный бег	1
8	Бег в равномерном и переменном темпе 15–20 мин	1
9	Бег на 2000,3000 м	1
10	Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега	1
11	Метание мяча дальность, в горизонтальную и вертикальную цель	1
12	Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа;	1
13	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1
14	Эстафеты, круговая тренировка.	1
15	Прыжки и многоскоки.	1
16	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
17	Развитие координационных способностей (челночный бег)	1
18	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности;	1
Баскетбол		6
19	Техника безопасности на уроках баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Технические приемы и командно-тактические действия при игре в баскетбол	1
20	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1
21	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
22	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
23	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
24	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность		2
25	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика для умственной и физической деятельности;	1
26	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Способы закаливания организма. Круговые тренировки.	1
Физическое совершенствование		
Гимнастика с элементами акробатики		18
27	Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	1
28	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	1
29	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
30	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	1
31	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой.	1
32	Совершенствование висов и упоров.	1
33	Совершенствование висов и упоров.	1
34	Совершенствование опорных прыжков	1
35	Совершенствование опорных прыжков	1
36	Совершенствование акробатических упражнений	1

37	Совершенствование акробатических упражнений	1
38	Комбинации из ранее освоенных элементов	1
39	Комбинации из ранее освоенных элементов	1
40	Аэробика	1
41	Аэробика	1
42	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1
43	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	1
44	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Упражнения с партнером.	1
Баскетбол		4
45	Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	1
46	Ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10–13 с.	1
47	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1
48	Игры по упрощенным правилам.	1
Лыжная подготовка		17
49	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Закрепление навыков закаливания.	1
50	Переход с одновременно одношажного хода на попеременно двухшажный ход.	1
51	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил.	1
52	Переход с одновременно бесшажного хода на попеременно двухшажный ход.	1
53	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование	1
54	Переход с одновременно двушажного ходана попеременные.	1
55	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	1
56	Переход с одновременно двушажного ходана попеременные.	1
57	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
58	Преодоление подъемов и препятствий.	1
59	Подъем «елочкой», «полуелочкой».	1
60	Торможение «плугом», «упором».	1
61	Спуск с уклонов.	1
62	Преодоление подъемов и препятствий.	1
63	Преодоление подъемов и препятствий.	1
64	Прохождение дистанции до 5 км (девочки), до 8км (юноши)	1
65	Прохождение дистанции до 5 км (девочки), до 6 км (юноши)	1
Элементы единоборств и национальные виды спорта		4
66	Техника безопасности. Приемы самостраховки.	1
67	Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения.	1
68	Правила русской народной игры «Лапта».	1
69	Освоение техники броска и удара по мячу. Игра по правилам.	1
Волейбол		9
70	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Технические приемы и командно-тактические действия при игре в волейбол	1
71	Варианты техники приема и передач мяча	1
72	Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей.	1
73	Варианты нападающего удара через сетку	1

74	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1
75	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
76	Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.	1
77	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
78	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок. Формы и виды физических упражнений.	1
Легкая атлетика		10
79	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения;	1
80	Бег на короткие дистанции	1
81	Бег на 3000 м	1
82	Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега	1
83	Прыжки в высоту с разбега	1
84	Эстафетный бег	1
85	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, на дальность и заданное расстояние.	1
86	выполнение нормативных испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне»	1
87	полоса препятствий	1
88	кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
Волейбол		6
89	Варианты подач мяча, игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	1
90	Варианты нападающего удара через сетку	1
91	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1
92	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
93	Ведение дневника контроля собственного физического состояния.	1
94	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
Футбол		3
95	Варианты остановок мяча ногами, грудью. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Технические приемы и командно-тактические действия при игре в футбол	1
96	Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами	1
97	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1
Физическое совершенствование. Прикладная физическая подготовка и плавание.		4
98	Знания о физической культуре. Освоение плавания прикладными способами. Плавание на боку, животе, спине. Плавание в одежде.	1
99	Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Специально-подготовительные, обще-развивающие и подводящие упражнения на суше.	1
100	Прикладная физическая подготовка. Туризм и спортивное ориентирование.	1
101	Обобщающее повторение	1

