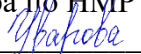


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

**СОГЛАСОВАНО**

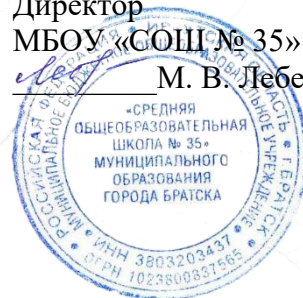
Заседание НМС  
МБОУ «СОШ № 35»  
Протокол № 4  
от «28» августа 2020г.  
Зам. директора по НМР  
Т.В. Уварова 

**РАССМОТРЕНО**

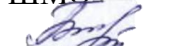
Заседание педагогического  
совета  
МБОУ «СОШ № 35»  
Протокол № 11  
от «31» августа 2020 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 143  
от «31» августа 2020г.  
Директор  
МБОУ «СОШ № 35»  
М. В. Лебедева



**РЕКОМЕНДОВАНО**

Заседание ШМО учителей  
физической культуры и  
ОБЖ  
МБОУ «СОШ № 35»  
Протокол № 1  
от «27» августа 2020 г.  
Руководитель ШМО  
Л.А. Барейша 

Рабочая программа  
учебного курса  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для учащихся 10-11 класса

**Предметная область:** «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»

Разработала:  
Барейша Л.А.,  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная  
категория

Братск

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП СОО МБОУ «СОШ № 35», в соответствии с ФГОС СОО.

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства, подготовка к службе в армии.
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляций.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов реализуется через обязательную часть учебного плана, раздел «Общие учебные предметы». Программа рассчитана на 201 час, из них: 10 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю, 11 класс – 99 часов в год, 3 часа в неделю.

Срок реализации программы – 2 года.

**Используемый УМК:**

<b>Автор/авторский коллектив</b>	<b>Наименование учебника</b>	<b>Класс</b>	<b>Наименование издателя учебника</b>
Лях В.И.	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	Издательство «Просвещение»

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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 русского 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.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД**

### **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 УУД**

### **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;
- 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 УУД**

### **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**

### **10 класс**

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
- выделять исторические этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

– выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

– характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

– характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

– вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

– выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

– преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

– выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

## 11 класс

**Выпускник на базовом уровне научится:**

– использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ;

– оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

– уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

– формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

– владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

– расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

- выделять исторические этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия в волейболе и баскетболе;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность*
- *;вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*



- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 10 класс

### 1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, 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.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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 из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

Основы организации двигательного режима, 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 (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, 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 приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

### **1.2. Легкая атлетика (21 ч)**

*Беговые упражнения:* высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

*Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

*Метание:* метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

### **1.3. Гимнастика с элементами акробатики (24 ч)**

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

*Висы и упоры:* вис согнувшись, прогнувшись, сзади;

*Опорные прыжки:* прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см;

*Акробатические упражнения и комбинации:* длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см; комбинации из ранее освоенных элементов;

*Лазанье:* лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног; подтягивания; упражнения в висах и упорах со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами;

*Упражнения на развитие гибкости:* ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами;

### **1.4. Спортивные игры**

#### **Баскетбол (21 ч)**

*Совершенствование ловли и передачи мяча:* варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

*Совершенствование техники ведения мяча:* варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники бросков мяча:* варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники защитных действий:* действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

*Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

*На совершенствование тактики игры:* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

#### **Волейбол (24 ч)**

*Совершенствование техники приема и передач:* варианты техники приема и передач;

*Совершенствование техники подач:* варианты подач мяча;

*Совершенствование техники нападающего удара:* варианты нападающего удара через сетку;

*Совершенствование техники защитных действий:* варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

*Совершенствование тактики игры:* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

### **1.5. Лыжная подготовка (12 ч)**

*Освоение техники лыжных ходов:* переход с одновременных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; прохождение дистанции 6 км;

*Знания о физической культуре:* правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

## **11 класс**

### **1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, 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.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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 из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

Основы организации двигательного режима, 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 (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, 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.

Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

### **1.2. Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:* высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

*Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

*Метание:* метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

### **1.3. Гимнастика с элементами акробатики**

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

*Висы и упоры:* вис согнувшись, прогнувшись, сзади;

*Опорные прыжки:* прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см;

*Акробатические упражнения и комбинации:* длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см; комбинации из ранее освоенных элементов;

*Лазанье:* лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног; подтягивания; упражнения в висах и упорах со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами;

*Упражнения на развитие гибкости:* ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами;

### **1.4. Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

*Совершенствование ловли и передачи мяча:* варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

*Совершенствование техники ведения мяча:* варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники бросков мяча:* варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники защитных действий:* действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

*Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

*На совершенствование тактики игры:* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

#### **Волейбол**

*Совершенствование техники приема и передач:* варианты техники приема и передач;

*Совершенствование техники подачи:* варианты подачи мяча;

*Совершенствование техники нападающего удара:* варианты нападающего удара через сетку;

*Совершенствование техники защитных действий:* варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

*Совершенствование тактики игры:* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

### **1.5. Лыжная подготовка**

*Освоение техники лыжных ходов:* переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; прохождение дистанции 8 км;

*Знания о физической культуре:* правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Правила ТБ на уроках физкультуры. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия при занятиях ФК и спортом.	1
2.	Беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон.	1
3.	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.	1
4.	Бег на короткие дистанции: 60 м, 100м. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.	1
5.	Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.	1
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.	1
7.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Элементы техники. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля.	1
8.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Доврачебная помощь при травмах.	1
9.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	1
11.	Метание гранаты (300г) из различных положений. Элементы техники. Биохимическая основа метания.	1
12.	Метание гранаты (300г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. Биохимическая основа метания.	1
13.	Метание гранаты на дальность.	1
14.	ТБ на уроках баскетбола.Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения.	1
15.	Ведение мяча с поворотом. Современное олимпийское движение, цели и задачи.	1
16.	Ведение мяча с изменением направления, обводкой.	1
17.	Передачи мяча в парах различными способами на месте	1
18.	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	1

19.	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.	1
20.	Защитные действия: вырывание и выбивание	1
21.	Защитные действия: перехват, накрывание. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.	1
22.	Броски мяча в кольцо в прыжке	1
23.	Броски мяча в кольцо в прыжке	1
24.	ТБ на уроках гимнастики и акробатики.	1
25.	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
26.	Акробатические упражнения: кувырки в группировке (вперед, назад)	1
27.	Акробатические упражнения: кувырки вперед-назад в группировке слитно.	1
28.	Акробатические комбинации. Упражнение «Мост» из положения стоя с помощью и без.	1
29.	Акробатическая комбинация из 4 элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад, «мост».	1
30.	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырок назад, «мост», поворот в полушпагат.	1
31.	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырок назад, «мост», поворот в полушпагат.	1
32.	Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге, ходьба на полупальцах, повороты.	1
33.	Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге, ходьба на полупальцах, «волна», повороты.	1
34.	Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге, ходьба на полупальцах, «волна», повороты.	1
35.	Лазание по канату.	1
36.	Лазание по канату.	1
37.	Лазание по канату 6 метров.	1
38.	Упражнения на развитие гибкости.	1
39.	Упражнения на развитие гибкости. Переворот боком.	1
40.	Упражнения на развитие гибкости. Переворот боком.	1
41.	Опорный прыжок «ноги врозь» (козёл в ширину).	1
42.	Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».	1
43.	Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».	1
44.	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Отработка прохождения каждого этапа.	1
45.	Отработка прохождения каждого этапа ГПП: шведская стенка, опорный прыжок, лазание по канату, прыжки со скакалкой, кувырок вперед с разбега.	1
46.	Преодоление гимнастической полосы препятствий на время.	1
47.	Комплекс силовой гимнастики.	1
48.	Правила ТБ на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
49.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с	1



	перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	
50.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1
51.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1
52.	Прямой нападающий удар.	1
53.	Прямой нападающий удар.	1
54.	Прямой нападающий удар.	1
55.	Нижняя прямая подача.	1
56.	Нижняя прямая подача.	1
57.	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Переноска лыж. Приемы закаливания.	1
58.	Попеременный четырехшажный ход.	1
59.	Попеременный четырехшажный ход.	1
60.	Попеременный четырехшажный ход.	1
61.	Коньковый ход.	1
62.	Коньковый ход.	1
63.	Торможение поворотом в движении.	1
64.	Торможение «плугом».	1
65.	Торможение упором.	1
66.	Передвижение на лыжах до 6 км	1
67.	Лыжные гонки	1
68.	Верхняя прямая подача.	1
69.	Верхняя прямая подача.	1
70.	Верхняя прямая подача.	1
71.	Одиночное блокирование.	1
72.	Одиночное блокирование.	1
73.	Одиночное блокирование.	1
74.	Групповое блокирование нападающего удара.	1
75.	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	1
76.	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	1
77.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
78.	Позиционное нападение с изменением позиций	1
79.	Позиционное нападение с изменением позиций	1
80.	Учебно-тренировочные игры.	1
81.	Учебно-тренировочные игры.	1
82.	Учебно-тренировочные игры.	1
83.	ТБ на уроках баскетбола. Броски мяча в кольцо в прыжке.	1
84.	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	1
85.	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	1
86.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
87.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
88.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
89.	Командные тактические действия. Зонная защита	1
90.	Командные тактические действия. Зонная защита	1
91.	Командные тактические действия. Зонная защита	1
92.	Учебно-тренировочные игры.	1
93.	Прыжок в длину с разбега.	1

	Приемы самоконтроля.	
94.	Прыжок в длину с разбега.	1
95.	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники выполнения	1
96.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
97.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1
98.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	1
99.	Низкий старт и стартовый разгон.	1
100.	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
101.	Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	1
102.	Круговая эстафета	1
	ИТОГО	102

### 11 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия при занятиях ФК и спортом. Низкий старт и стартовый разгон.	1
2.	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.	1
3.	Бег на короткие дистанции: 60 м, 100м. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.	1
4.	Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.	1
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.	1
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Элементы техники. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля.	1
7.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Доврачебная помощь при травмах.	1
8.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	1
10.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Элементы техники.	1

	Биохимическая основа метания.	
11.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Совершенствование техники выполнения. Биохимическая основа метания.	1
12.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Совершенствование техники выполнения. Биохимическая основа метания.	1
13.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	1
14.	ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения.	1
15.	Ведение мяча с поворотом. Современное олимпийское движение, цели и задачи.	1
16.	Ведение мяча с изменением направления, обводкой.	1
17.	Передачи мяча в парах различными способами на месте	1
18.	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	1
19.	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.	1
20.	Защитные действия: вырывание и выбивание	1
21.	Защитные действия: перехват, накрывание. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.	1
22.	Броски мяча в кольцо в прыжке	1
23.	Броски мяча в кольцо в прыжке.	1
24.	ТБ на уроках гимнастики и акробатики.	1
25.	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
26.	Акробатические упражнения: кувырки в группировке (вперед, назад)	1
27.	Акробатические упражнения: кувырки вперед-назад в группировке слитно.	1
28.	Акробатические комбинации. Упражнение «Мост» из положения стоя с помощью и без.	1
29.	Акробатическая комбинация из 4 элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад, «мост».	1
30.	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад, «мост», поворот в полушпагат.	1
31.	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад, «мост», поворот в полушпагат.	1
32.	Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге, ходьба на полупальцах, повороты.	1
33.	Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге, ходьба на полупальцах, «волна», повороты.	1
34.	Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге, ходьба на полупальцах, «волна», повороты.	1
35.	Лазание по канату.	1
36.	Лазание по канату.	1
37.	Лазание по канату 6 метров.	1
38.	Упражнения на развитие гибкости.	1
39.	Упражнения на развитие гибкости. Переворот боком.	1

40.	Упражнения на развитие гибкости. Переворот боком.	1
41.	Опорный прыжок «ноги врозь» (козёл в ширину).	1
42.	Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».	1
43.	Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».	1
44.	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Отработка прохождения каждого этапа.	1
45.	Отработка прохождения каждого этапа ГПП: шведская стенка, опорный прыжок, лазание по канату, прыжки со скакалкой, кувырок вперед с разбега.	1
46.	Преодоление гимнастической полосы препятствий на время.	1
47.	Комплекс силовой гимнастики.	1
48.	Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
49.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1
50.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1
51.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1
52.	Прямой нападающий удар.	1
53.	Прямой нападающий удар.	1
54.	Прямой нападающий удар.	1
55.	Нижняя прямая подача.	1
56.	Нижняя прямая подача.	1
57.	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Перенос лыж. Приемы закаливания.	1
58.	Попеременный четырехшажный ход.	1
59.	Попеременный четырехшажный ход.	1
60.	Попеременный четырехшажный ход.	1
61.	Коньковый ход.	1
62.	Коньковый ход.	1
63.	Коньковый ход.	1
64.	Торможение поворотом в движении.	1
65.	Торможение «плугом».	1
66.	Торможение упором.	1
67.	Передвижение на лыжах до 6 км	1
68.	Лыжные гонки	1
69.	Верхняя прямая подача.	1
70.	Верхняя прямая подача.	1
71.	Верхняя прямая подача.	1
72.	Одиночное блокирование.	1
73.	Одиночное блокирование.	1
74.	Одиночное блокирование.	1
75.	Групповое блокирование нападающего удара.	1
76.	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	1
77.	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	1
78.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
79.	Позиционное нападение с изменением позиций	1
80.	Позиционное нападение с изменением позиций	1
81.	Учебно-тренировочные игры.	1

82.	Учебно-тренировочные игры.	1
83.	Учебно-тренировочные игры.	1
84.	ТБ на уроках баскетбола. Броски мяча в кольцо в прыжке.	1
85.	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	1
86.	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	1
87.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
88.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
89.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
90.	Командные тактические действия. Зонная защита	1
91.	Командные тактические действия. Зонная защита	1
92.	Командные тактические действия. Зонная защита	1
93.	Учебно-тренировочная игра.	1
94.	Прыжок в длину с разбега. Приемы самоконтроля.	1
95.	Прыжок в длину с разбега.	1
96.	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники выполнения.	1
97.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
98.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1
99.	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки на этапе. Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
	ИТОГО	99