

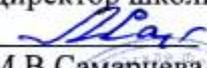
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22 с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрено:
ШМО учителей
физической культуры, ИЗО,
музыки, технологии, ОБЖ
Протокол № 1
от 29.08.2022г.
Руководитель

Т.М. Абадовская

Согласовано:
Заместитель
директор по УВР

И.В. Фоминых
29.08.2022

Утверждаю:
Директор школы

М.В. Самарцева
Приказ № 260-од
от 30.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10 - 11 КЛАСС

Составители:
Алехина О.А.,
высшая кв. категория
Антохина Ю.В.,
высшая кв. категория
Абадовская Т.М.,
первая кв. категория
учителя физической культуры

г. Каменск-Уральский
2022г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413);
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645; Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1578; Приказ Минобрнауки России от 29 июня 2017 г. № 613);
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол заседания от 28 апреля 2016 г. №2/16-з);
- Основной общеобразовательной программы среднего общего образования (приказ директора школы № 168 от 31.08.2020г.).

Актуальность:

Физическое воспитание создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

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

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Планируемые результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание курса

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*.

Критерии оценивания по физической культуре

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов

Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более

		<p>эффективный и/или сложный процесс</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. <ul style="list-style-type: none"> • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают

		<p>текст трудночитаемым.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым
--	--	---

Тематическое планирование по физической культуре 11 класс

Легкая атлетика – 14 часов

Спортивные игры – 10 часов

I - четверть

№ п/п	Тема	Дата	
		по плану	фактич ески
1	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Медленный бег до 4 мин.		
2	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 30 м. Бег 3 мин.		
3	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег на выносливость до 5 мин.		
4	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Бег до 7 мин.		
5	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег на 100 м. Бег в медленном темпе до 9 мин.		
6	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.		
7	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег 300 м. на результат.		
8	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Техника метания гранаты на дальность с разбега.		
9	Полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.		
10	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования		
11	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000 метров на результат.		
12	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Техника метания гранаты.		
13	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с		

	разбега. Метание гранаты на дальность.		
14	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
15	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника		
16	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника		
17	Подготовка к соревновательной деятельности. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)		
18	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		
19	Учебная игра в баскетбол. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.		
20	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		
21	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника.		
22	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Подготовка к соревновательной деятельности.		
23	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
24	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		

Гимнастика с элементами акробатики и единоборств – 18 часов

Спортивные игры – 6 часов

II - четверть

1(25)	ТБ на занятиях гимнастикой. Современные оздоровительные системы физического воспитания.		
2(26)	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д).		
3(27)	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).		
4(28)	Страховка. Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)		
5(29)	Упражнения в равновесии (д); приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. (м)		
5(30)	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной		

	пространственной точностью. Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).		
7(31)	Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)		
8(32)	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Страховка.		
9(33)	Лазанье по двум канатам. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.		
10(34)	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Упражнения на перекладине, брусьях.		
11(35)	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату.		
12(36)	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
13(37)	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разным ритмом, темпом. Упражнения на перекладине, брусьях.		
14(38)	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д). Полосы препятствий.		
15(39)	Упражнения в равновесии (д). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. (м) Опорный прыжок.		
16(40)	Упражнения в равновесии (д). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. (м)		
17(41)	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной, траекторией. Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях.		
18(42)	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.		
19(43)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.		
20(44)	Прием мяча отраженного от сетки. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.		
21(45)	Оздоровительные системы физического воспитания. Варианты техники приема и передач мяча.		
22(46)	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Варианты нападающего удара через сетку.		
23(47)	Совершенствование технических приемов и командно-		

	тактических действий в спортивных играх (волейболе).		
24(48)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты нападающего удара через сетку.		

Лыжная подготовка – 24 часа

Спортивные игры – 6 часов

III - четверть

1(49)	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Подготовка к соревновательной деятельности.		
2-3 (50-51)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный ход.		
4(52)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.		
5-6 (53-54)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные.		
7(55)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Торможение и поворот упором.		
8-9 (56-57)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Повороты переступанием в движении		
10(58)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника конькового хода. Эстафеты.		
11-12 (59-60)	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия. Переход с одновременных ходов на попеременные.		
13(61)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника конькового хода. Эстафеты.		
14-15 (62-63)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных ходов.		
16(64)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
17-18 (65-66)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3км (д); 5км (ю).		
19(67)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий		
20-21 (68-69)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий.		
22(70)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
23-24 (71-72)	Преодоление подъемов и препятствий. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в поддержании репродуктивной функции.		
25(73)	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.		

	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.		
26(74)	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Нападающий удар при встречных передачах.		
27(75)	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Верхняя и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем.		
28(76)	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Нападающий удар по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.		
29(77)	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем). Страховка.		
30(78)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).		

Спортивные игры – 12 часов

Легкая атлетика – 15 часов

IV - четверть

1(79)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.		
2(80)	Варианты техники приема и передач мяча. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.		
3(81)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты подач.		
4(82)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты нападающего удара через сетку		
5(83)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).		
6(84)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
7(85)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника		
8(86)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника		
9(87)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)		

10(88)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		
11(89)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		
12(90)	Техника безопасности во время занятий л/а. Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание».		
13(91)	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега.		
14(92)	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега		
15(93)	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Стартовый разгон с преследованием. Переменный бег до 4 мин.		
16(94)	Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег 300 м. на время.		
17(95)	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.		
18(96)	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.		
19(97)	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 30 м. на результат. Метание гранаты.		
20(98)	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 100 м. на результат. Метание гранаты.		
21(99)	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000 м на результат.		
22(100)	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Учёт техники метания гранаты.		
23(101)	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 3000 и 2000 м.		
24(102)	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Развитие силовых способностей и прыгучести		
25(103)	Полосы препятствий.		
26(104)	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.		
27(105)	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.		