

Рабочая программа по учебному предмету « физическая культура» на уровень среднего общего образования.

Рабочая программа составлена в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.
2. Основной образовательной программой среднего общего образования МОУ СОШ № 5 г. Балашова;
3. Примерной программы по учебному предмету «физическая культура» среднего общего образования.
4. Авторскими программами по курсу физическая культура для 10- 11 классов.

Предметная область: Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

Предмет – физическая культура

Место учебного предмета в учебном плане – Программа рассчитана на изучение курса физическая культура 10-11 классов. В 10 и 11 классах отводится по 102 учебных часа (из расчета 3 час в неделю) в соответствии с образовательной программой основного общего образования МОУ СОШ № 5 г. Балашова.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 10-11 - х классов

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах

движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные 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.

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10-11 класс)

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, труду и защите Отечества.

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.

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

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

Медико-биологические основы

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

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование

Баскетбол (10-11 класс)

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 (10-11 класс)

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.

Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)

Организуемые 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; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

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

Легкая атлетика (10-11 класс)

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.

Лыжная подготовка (10 – 11 класс)

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные (10 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11 класс); преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (11 класс); прохождение дистанции 6 км (10 класс), 8 км (11 класс);

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

ОФП (10-11 класс)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Календарно-тематическое планирование 10- 11 класс (юноши)

№ п.п.	Тема урока	Дата проведения	
		План	Факт
	Техника спринтерского бега		
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт до 40м.		
2	Эстафетный бег. Низкий и высокий старт.		
3	Низкий и высокий старт. Бег 30 мет.		
4	Стартовый разгон. Бег 100 м.		
	Техника длительного бега		
5	Бег в равномерном и переменном темпе 20мин. Челночный бег 3X10 на результат.		
6	Бег в равномерном и переменном темпе 25 мин.		
7	Шестиминутный бег- зачет.		
8	Бег 3000 м на результат.		
	Техника метания в цель и на дальность		
9	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.; в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1 м) с расстояния до 20 м		
10	Метание гранаты 500-700 гр. с места на дальность с колена, лежа ;и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с		

	рас-я 10-12 м. Прыжок в длину с места -зачет.		
11	Метание гранаты 500-700 гр. с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное рас-е; в горизонтальную цель (2х2 м) с рас-я 10-12 м		
12	Броски набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места ,с одного - четырех шагов вперед вверх на дальность и заданное расстояние.		
	На совершенствование ловли и передач мяча		
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника.		
14	Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника (в различных исходных положениях). Тест на гибкость -зачет		
	На совершенствование техники ведения мяча		
15	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.		
16	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Подтягивание- зачет		
	На совершенствование техники защитных действий.		
17	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		
	На совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов, стоек.		
18	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений- техника исполнения.		
	На совершенствование техники бросков мяча		
19	Бросок мяча без сопротивления защитника.		
20	Бросок мяча с сопротивлением защитника. Штрафной бросок –зачет.		
	На совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие координационных и кондиционных		

	способностей		
21	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.		
22	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом- техника исполнения.		
	Гимнастика. На совершенствование строевых упражнений		
23	Техника безопасности при занятиями гимнастикой. Повороты кругом. в движении. Строевая подготовка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении)		
	На освоение и совершенствование висов и упоров.		
24	Оказание первой медицинской помощи. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре Стойка на плечах из седа ноги врозь.		
25	Подъем разгибом до седа ноги врозь, Стойка на плечах из седа ноги врозь- техника исполнения		
26	Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади Подъем переворотом, соскок махом назад- техника исполнения		
	На совершенствование акробатических упражнений.		
27	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью,		
28	Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180см		
29	Комбинации из ранее освоенных элементов- техника исполнения		
	На развитие координационных способностей		
30	Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне , на гимнастической стенке ,на гимнастических снарядах .		

31	Полоса препятствий. (С использованием гимнастического инвентаря и упражнений.) Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями .)		
	На развитие силовых способностей и силовой выносливости		
32	Подтягивание- зачет. Лазанье по гимнастической лестнице без помощи ног.		
33	Упражнение в висах и упорах, с гирями, гантелями, набивными мячами.		
34	Круговая тренировка с использованием упражнений на развитие силы.		
	На развитие гибкости		
35	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Основы биохимии гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прыжки через скакалку за 1 мин.- зачет		
	На развитие скоростно-силовых способностей		
36	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Поднимание туловища за 1мин.-зачет		
37	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.		
	На совершенствование ОРУ без предметов.		
38	Комбинация из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении		
	На совершенствование ОРУ с предметами		
39	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16-24 кг),с эспандерами. Гимнастическая полоса –техника выполнения		
	На освоение и совершенствование опорных прыжков		

40	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.		
41	Прыжки ноги врозь через коня - техника исполнения		
42	Особенности методики занятий с младшими школьниками. Выполнение обязанностей помощника судьи, и инструктора.		
43	Проведение занятий с младшими школьниками.		
	На совершенствование тактики игры(баскетбол)		
44	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите		
45	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
46	Бросок мяча без сопротивления защитника.		
47	Бросок мяча с сопротивлением защитника. Штрафной бросок –зачет.		
48	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.		
49	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом- техника исполнения.		
50	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
51	Игровые задания		
52	Учебно- тренировочная игра по правилам.		
53	Учебно- тренировочная игра по правилам.		
54	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.		
55	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Подтягивание- зачет		
56	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные), страховка. Подтягивание- зачет.		
57	Варианты блокирования нападающих ударов (вдвоем), страховка.		
58	Игра по упрощенным правилам волейбола		

59	Игровые задания		
60	.Учебно- тренировочная игра		
61	Игра по правилам. Тест на гибкость –зачет.		
62	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.		
63	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом- техника исполнения.		
64	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
65	Учебно- тренировочная игра по правилам.		
66	Учебно- тренировочная игра по правилам.		
	На совершенствование тактики игры		
67	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.		
68	Командные тактические действия в нападении и защите.		
	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		
69	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
70	Игровые задания		
71	Учебно- тренировочная игра по правилам.		
72	Учебно- тренировочная игра по правилам.		
	Волейбол		
	На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
73	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
	На совершенствование техники приёма и передач мяча		
74	Варианты техники приёма. (Снизу двумя, и сверху)		
75	Варианты техники передач мяча. (верхняя и нижняя передача)		

76	Прием и передача. Игровые задания		
77	Игровые задания-техника исполнения		
	На совершенствование техники подач мяча		
78	Варианты подач мяча. Нижняя прямая. Верхняя прямая.		
79	Силовая подача. Верхняя прямая- в заданную зону.		
80	Верхняя прямая- в заданную зону-техника исполнения.		
	На совершенствование техники нападающего удара		
81	Прямой нападающий удар с зоны 2.		
82	Прямой нападающий удар с зоны 4.		
83	Варианты нападающего удара через сетку.		
	На совершенствование техники защитных действий		
84	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные), страховка. Подтягивание- зачет.		
85	Варианты блокирования нападающих ударов (вдвоем), страховка.		
	На совершенствовании тактики игры		
86	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Прыжок в длину с места –зачет.		
	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		
87	Игра по упрощенным правилам волейбола		
88	Игровые задания		
89	.Учебно- тренировочная игра		
90	Игра по правилам. Тест на гибкость –зачет.		
	На развитие скоростно-силовых способностей (легкая атлетика)		
91	Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п..		

	Челночный бег 3X10 –зачет.		
92	Круговая тренировка, толкание набивных мячей.		
	На развитие координационных способностей		
93	Варианты челночного бега. Бег с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности прыжки через препятствия и на точность приземления.		
94	Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками. Бег -30 мет зачет.		
	На развитие выносливости		
95	Бег с препятствиями.		
96	Бег с гандикапом в парах, группой, эстафета. Бег -100 мет зачет		
97	Длительный бег до 25 мин, кросс. Бег 3000 мет –зачет.		
98	Круговая тренировка		
	На развитие скоростных способностей		
99	Эстафеты, эстафетный бег. Шестиминутный бег зачет.		
100	Старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.		
101	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.		
	На совершенствование организаторских умений		
102	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.		

Календарно-тематическое планирование 10 - 11класс (девушки)

№ урока	Тема урока	Количество часов	дата	
			план	факт
1-5	Эстафетный бег. Спринтерский бег	5		
6-9	Метание Прыжки в длину	4		
10-11	<i>Бег на средние дистанции</i>	2		
12-20	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	9		
21-26	Висы. Строевые упражнения	6		
27 -32	Опорный прыжок	6		
33 – 38	Акробатика	6		
39 -41	Ритмическая гимнастика	3		
42-62	Волейбол	21		
63- 83	Баскетбол	21		
84-86	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ВФСК"Готов к труду и обороне" (ГТО).	3		
87-92	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	6		
93-94	<i>Бег на средние дистанции</i>	2		
95- 99	Эстафетный бег. Спринтерский бег	5		
100- 102	Метание Прыжки в длину	3		

