

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гуагинского  
района «Средняя общеобразовательная школа № 10 имени Ф.И. Антонца»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
МО <i>Тимофеева</i> М.В. Тимофеева 28.08 2020 года	Зам директора по УВР <i>Колесникова</i> С.Ю. Колесникова 28.08 2020 года	Директор МБОУ СОШ №10 им. Ф.И. Антонца <i>Слободчикова</i> Е.И. Слободчикова 2020 года



*Ф.И. 581 от 31.08.2020г.*

# Рабочая программа

## Учебного курса «Физическая культура» 11 класс профильный уровень

Составлена: учителем  
физической культуры  
высшей  
квалификационной  
категории  
Колесниковым В.Н.

ст. Дондуковская  
2020г.

## **Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе :**

1. Федерального закона №273-ФЗ. « Об образовании в Российской Федерации»
2. Закона Республики Адыгея от 27 декабря 2013 №264 «Об образовании в Республике Адыгея»
3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утверждена Приказом Минобрнауки РФ от 31.12.2015 года № 1577);
4. Основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ «СОШ №10»
5. Положения «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин МБОУ «СОШ №10».
6. Примерной программы по физической культуре для основной школы (Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-11 классы: М.: Просвещение, 2015.)
7. Авторской программы по физической культуре для 11 класса под редакцией Ляха В.И. (Программы по физической культуре для 5-11 классов общеобразовательных учреждений /Под ред Ляха В.И.- М.: 2017).
8. Учебного пособия для учащихся 11 класса общеобразовательных учреждений на изучение курса физической культуры в 11 классе отводится 140 часов в год (4 часа в неделю).

: /Под ред. Ляха В.И. М., 2017г.

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов», авторы В.И.Лях и А.А.Зданевич. Издательство: М. «Просвещение», 2017 г. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Из них 140 часов по программе. 11 класс обучаются в 2018 -2019 учебном году – нагрузка 4 часа в неделю.

Изучение физической культуры на базовом и профильном уровне направлено на достижение следующих **целей**:

### **Профильный уровень**

**Развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;

**Воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

**Овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

**Освоение знаний** о занятиях физической культурой, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовке её роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;

**Формировании** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями

**Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:**

- Совершенствование методики преподавания физической культуры в школе;
- Формирование у учащихся потребности систематических занятий физической культурой;
- Увеличение объёма двигательной активности;
- Повышение конкурентоспособности ученика школы;
- Улучшение материальной базы.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума содержания основного и среднего (полного) общего образования», «Федерального компонента государственного стандарта»,

«Федерального базисного учебного плана»,

Закона РФ «Об образовании»,

Концепции по совершенствованию содержания и структуры общего образования» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основной образовательной по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

## **Раздел II. Содержание программы**

### **1. Основы знаний по физкультурной деятельности:**

- 1.1.- основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха;
- 1.2.- влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения, ЦНС;
- 1.3.- основные приемы самоконтроля;
- 1.4.- здоровый образ жизни – одна из основных ценностных ориентаций;
- 1.5.- врачебный контроль во время занятий;
- 1.6.- правила самостоятельной тренировки;
- 1.7.- дневник самоконтроля;
- 1.8.- правила спортивных соревнований;
- 1.9.- физическая культура и спорт – одно из средств, всестороннего развития личности, важнейшая составляющая образа жизни.

### **2. Легкая атлетика**

- 2.1.- с максимальной скоростью пробегать 60 и 100 метров из положения низкого старта;
- 2.2.- в равномерном темпе пробегать до 20 мин. (юноши) и до 15 мин. (девушки);
- 2.3.- после быстрого разбега с 9 – 15 шагов совершать прыжок в длину способом «согнув ноги»;
- 2.4.- выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- 2.5.- метать различные по массе и форме снаряды (гранаты, малые мячи, диски) с разбега на дальность;
- 2.6.- метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную (2,5х2,5) и вертикальную (1х1) цель;
- 2.7.- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой;
- 2.8.- преодолевать полосу препятствий;
- 2.9.- осуществлять челночный бег;
- 2.10.- толкать ядро на дальность.
- 2.11.- смешанное передвижение до 5 км.
- 2.12.- длительный равномерный и переменный кроссовый бег до 30 минут.
- 2.13.- повторный бег с повышенной скоростью от 200 м до 1000 м.
- 2.14.- преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.
- 2.15.- кросс с учетом времени: юноши – 3000м, девушки – 2000м

### **3. Гимнастика**

- 3.1.- выполнять упражнения в висах и упорах на перекладине, брусьях, канате, гимнастической стенке;
- 3.2.- выполнять опорный прыжок через козла и коня;
- 3.3.- выполнять акробатические упражнения и комбинации из них.

### **4. Спортивные игры.**

- 4.1.- демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной или двух спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей.

Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни. Участвовать в соревнованиях по легкой атлетике и

спортивным играм. Согласовывать свое поведение с интересами коллектива, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		11	
1	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока	
2	<i>Легкая атлетика</i>	24	
3	<i>Кроссовая подготовка</i>	24	
4	<i>Волейбол</i>	24	
5	<i>Гимнастика</i>	20	
6	<i>Баскетбол</i>	24	
7	<i>Мини-футбол</i>	24	
	<i>Итого</i>	140	

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

#### **Основы знаний о физической культуре, умения навыки**

**11 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

#### **Психолого-педагогические основы**

**11 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### **Медико-биологические основы**

**11 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приёмы само регуляции**

**11 класс.** Аутогенная тренировка. Психо мышечная и психорегулирующая тренировка.

Элементы йоги.

#### **Баскетбол**

**11 класс.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

**11 класс.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **Лёгкая атлетика**

**11 класс.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

**Задачи** физического воспитания учащихся 11 классов **направлены:**

- На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями

И формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности; Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической само регуляции.

#### **Литература:**

1. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. / Г.П. Болонов. – М.: «ТЦ Сфера», 2005.2.
- Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы. / Н.И. Дереклеева. – М.: «ВАКО», 2007.
3. Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры. / П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008г
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2015
5. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры 1-4 классы. / А.Ю. Патрикеев. – М.: «ВАКО», 2015.
6. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 классы. / А.Ю. Патрикеев.- М.: «ВАКО», 2015.
7. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. / Г.П. Попова. - Волгоград: «Учитель», 2016г.

**Адыгейские национальные игры:** Шыу (Всадники), Лъэс шыу (Пеший всадник), ЦылашкI (Комок шерсти), Шыгъачь (Скачки), Чъэн (Бегать), Пэю кладз (Подлог шапки), Къэрэу – къэрэу (Журавли – журавушки), Шъонтэф (Гонка бурдюка), Пырамыбжь зау, Шыузэтес (Всадники), Чын (Волчок), Ты ззуал (Драчливый баран), МэлкIэхъу (Ягненок), Iахъо (Пастух), Кебек, НэшъоуппыщI, Шэкло щэрыу, Джанкъылыщ (Захват противника), Пхъэон (Бить по дереву).

**Календарно-тематическое планирование 11 класса**

№	Тема урока	Ко л- во час ов	Элемент ы дополни тельного содержа ния (оборудо вание	Домашнее задание	Дата	
					план	факт
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>				
1	Спринтерский бег 30-60м. Игры Адыгов (Всадники).	1		Бег 2м. пресс, отжим		
2	Бег по дистанции 70 – 90 м. Игры Адыгов (Пеший всадник).	1		Бег 2м подтягиван ие, пресс		
3	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 – 90 м. Игры Адыгов (Комок шерсти).	1		Прыжки с места.		
4	Бег по дистанции 70 – 90 м. (М) Игры Адыгов (Скачки).	1		Прыжки на скакалке.		
5	Бег 4x100 м. Эстафетный бег	1		Бег 2 м.отжим.		
6	Бег 100 м на результат. Игры Адыгов ( Подлог шапки).	1		Бег 2м пресс.		
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	1		Бег 2м. прыжки.		
8	Прыжок в длину с разбега. Игры Адыгов (Подлог шапки).	1		Бег 2м. прыжки из седа вверх		
9	Метание гранаты из различных положений. Игры Адыгов (Всадники).	1		Метание каменной.		
10	Прыжок в длину с разбега. Учет.	1		Метание каменной.		
11	Метание гранаты на дальность. Учет.	1		Бег 2м. пресс.		
12	Метание гранаты с 25м в горизонтальную цель на результат.	1		Прыжки с места.		
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>12</b>				
13	Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 2 км.	<b>1</b>		Стойка, повороты		
14	Бег по пересеченной местности 25 минут. Игры Адыгов (Волчок)	<b>1</b>		Прыжки из седа		
15	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1		Имитация броска		
16	Бег 2000м. Учет.	1		Имитация броска		
17	Обучение техники бега 600м.распределение времени по	1		Бег 2м. пресс.		

	дистанции.					
18	Бег 600м. на результат.	1		Бег 2м. отжим.		
19	Обучение техники бега 1000м.распределение времени по дистанции.	1		Бег 2м подтягивание		
20	Бег 1000м. на результат.	1		Приседание на 1 ноге		
21	Обучение техники бега 1500м.распределение времени по дистанции.	1		Прыжки на скакал		
22	Бег 1500м. без учёта времени. Игры Адыгов (Волчок)	1		Бег 2м отжим		
23	Бег 2000м. по пересечённой местности на выносливость. Игры Адыгов (Всадники).	1		Пресс, отжим.		
24	Бег по дистанции до 3 км. по пересечённой местности .	1		Прыжки с места.		
25	Бег на результат 3000 м.	1		Правила игры.		
	<b>Спортивные игры Мини-футбол</b>	<b>12</b>				
26	Правила ТБ, закрепление стоек игрока, перемещение в стойке.	1		Стойка, повороты		
27	Закрепление техники ведения мяча.	1		Прыжки из седа		
28	Закрепление техники ударов по воротам.	1		Имитация броска		
29	Комбинации: удары, пас, приём мяча.	1		Имитация броска		
30	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1		Бег 2м. пресс.		
31	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1		Бег 2м. отжим.		
32	Игра по упрощённым правилам.	1		Бег 2м подтягивание		
33	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1		Приседание на 1 ноге		
34	Техника нападения 3x2	1		Прыжки на скакал		
35	Техника нападения 2x2	1		Бег 2м отжим		
36	Техника защиты3x2	1		Пресс, отжим.		
37	Техника защиты 2x2	1		Прыжки с места.		
	<b>Гимнастика</b>	<b>20</b>				
38	Правила ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры на низкой перекладине.	<b>1</b>		Стойка на лопатк		
39	Поднятие ног из положения вис. Подтягивание на результат.	1		Стойка на голове		
40	Прыжки через скакалку 25 мин. Развитие силы	1		Отжим, пресс.		

41	Опорный прыжок через «Козла»	1		Подтягивание		
42	Подъём переворотом на перекладине. Развитие силы.	1		Бег 2м. прыжки		
43	Повороты в движении. Перестроение.	1		Пресс, отжим		
44	Перестроение из шеренги в две, в три	1		Прыжки на скакал		
45	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		Отжим, подтягива		
46	Опорный прыжок через «Коня»	1		Прыжки с места		
47	Повороты в движении. Перестроение. Учет.	1		Прыжки из седа		
48	<b>Учет</b> подтягивание на перекладине	1		Стойка на лопатк		
49	Акробатические упражнения и связки	1		Стойка на голове		
50	Старт пловца, длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках.	1		Отжим, пресс.		
51	Совершенствование старт пловца, длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках.	1		Подтягивание Правила игры.		
52	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках.	1		Бег 2м. прыжки		
53	Кувырок назад. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.	1		Пресс, отжим		
54	Связки и комбинация из акробатических элементов.	1		Прыжки на скакал		
55	Совершенствование комбинаций из акробатических элементов.	1		Отжим, подтягива		
56	Комбинация из акробатических элементов. Учет.	1		Прыжки с места		
57	Комбинация из акробатических элементов.	1		Прыжки из седа		
	<b>Спортивные игры Волейбол.</b>	<b>24</b>				
58	Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1		Стойка, повороты		
59	Стойка и передвижение игроков.	1		Прыжки из седа		
60	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		Имитация броска		
61	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учет.	1		Имитация броска		
62	Правила ТБ, закрепление стоек игрока, перемещение в стойке.	1		Бег 2м. пресс.		
63	Передачи мяча сверху в парах, тройках через сетку	1		Бег 2м. отжим.		
64	Приём мяча снизу двумя руками.	1		Бег 2м подтягивание		



65	Верхняя передача мяча в парах.	1		Приседание на 1 ноге		
	Верхняя передача мяча в парах, тройка.	1		Прыжки на скакал		
66	Сочетание приемов: прием, передача в парах,	1		Бег 2м отжим		
67	Сочетание приемов: прием, передача в парах и тройках.	1		Пресс, отжим.		
68	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча	1		Прыжки с места.		
69	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	1		Правила игры.		
70	Техника нападающего удара.	1		Прыжки из седа		
71	Обучение нападающего удара по зонам.	1		Имитация броска		
72	Совершенствование нападающего удара по зонам.	1		Имитация броска		
73	Индивидуальной групповое блокирование.	1		Бег 2м. пресс.		
74	Индивидуальной групповое блокирование, страховка блокирующих.	1		Бег 2м. отжим.		
75	Прямой нападающий удар 3-й зоны.	1		Бег 2м подтягивание		
76	Совершенствование позиционного нападения со сменой мест. Учебная игра.	1		Приседание на 1 ноге		
77	Позиционное нападение со сменой мест за 3сек. Учебная игра.	1		Прыжки на скакал		
78	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1		Бег 2м отжим		
79	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1		Пресс, отжим.		
80	Применение техники блокирования в игре.	1		Прыжки с места.		
	<b>Спортивные игры Баскетбол.</b>	<b>24</b>		.		
81	Правила ТБ, закрепление стоек игрока, перемещение в стойке.	1		Стойка, повороты		
82	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой мест.	1		Прыжки из седа		
83	Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в парах.	1		Имитация броска		
84	Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в тройках	1		Имитация броска		
85	Совершенствование бросков мяча со средней дистанции.	1		Бег 2м. пресс.		
86	Совершенствование бросков мяча с дальней дистанции.	1		Бег 2м. отжим.		
87	Варианты ведения мяча, перехват мяча.	1		Бег 2м подтягивание		

				ие		
88	Броски мяча в кольцо с 2х шагов.	1		Приседание на 1 ноге		
	Броски мяча в кольцо остановка прыжком	1		Прыжки на скакал		
89	Комбинации: ловля, передачи, ведение, бросок	1		Бег 2м отжим		
90	Ведение, остановка прыжком, броски в кольцо	1		Пресс, отжим.		
91	Сочетание приемов: ведение, бросок остановка прыжком.	1		Прыжки с места.		
92	Техника зонной защиты 3х3, 5х3.	1		Правила игры.		
93	Техника зонной защиты в игре.	1		Стойка, повороты		
94	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты.	1		Прыжки из седа		
95	Техника отрыва игрока в нападении.	1		Имитация броска		
96	Техника отрыва игрока по команде.	1		Имитация броска		
97	Техника броска в прыжке со средней дистанции. Учет.	1		Бег 2м. пресс.		
98	Индивидуальные действия в защите	1		Бег 2м. отжим.		
99	Групповые действия в защите	1		Бег 2м подтягивание		
100	Индивидуальные действия в защите	1		Приседание на 1 ноге		
101	Нападение через центрального. Учебная игра.	1		Прыжки на скакал		
102	Нападение с забеганием через центрального. Учебная игра.	1		Бег 2м отжим		
103	Нападение через двух нападающих. Учебная игра.	1		Пресс, отжим.		
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>12</b>				
104	Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 2 км.	<b>1</b>		Стойка, повороты		
105	Бег по пересеченной местности 25 минут.	<b>1</b>		Прыжки из седа		
106	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1		Имитация броска		
107	Бег 2000м. Учет.	1		Имитация броска		
108	Обучение техники бега 600м. распределение времени по дистанции.	1		Бег 2м. пресс.		
109	Бег 600м. на результат.	1		Бег 2м. отжим.		
110	Обучение техники бега 1000м. распределение времени по дистанции.	1		Бег 2м подтягивание		
111	Бег 1000м. на результат.	1		Приседание		

				е на 1 ноге		
112	Обучение техники бега 1500м.распределение времени по дистанции.	1		Прыжки на скакал		
113	Бег 1500м. без учёта времени.	1		Бег 2м отжим		
114	Бег 2000м. по пересечённой местности на выносливость. Игры Адыгов (Всадники).	1		Пресс, отжим.		
114	Бег по дистанции до 3 км. по пересечённой местности .	1		Прыжки с места.		
115	Бег на результат 3000 м.	<b>1</b>		Правила игры.		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>				
116	Спринтерский бег 30-60м.	1		Бег 2м. пресс, отжим		
117	Бег по дистанции 70 – 90 м.	1		Бег 2м подтягивание, пресс		
118	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 – 90 м.	1		Прыжки с места.		
120	Бег по дистанции 70 – 90 м. (М)	1		Прыжки на скакалке.		
121	Бег 4x100 м. Эстафетный бег	<b>1</b>		Бег 2 м.отжим.		
122	Бег 100 м на результат.	1		Бег 2м пресс.		
123	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	1		Бег 2м. прыжки.		
124	Прыжок в длину с разбега	1		Бег 2м. прыжки из седа вверх		
125	Метание гранаты из различных положений.	1		Метание камней.		
126	Прыжок в длину с разбега. Учет.			Метание камней.		
127	Метание гранаты на дальность. Учет.			Бег 2м. пресс.		
128	Метание гранаты с 25м в горизонтальную цель на результат.			Прыжки с места.		
	<b>Спортивные игры Мини-футбол</b>	<b>12</b>				
129	Правила ТБ, закрепление стоек игрока, перемещение в стойке.	1		Стойка, повороты		
130	Закрепление техники ведения мяча.	1		Прыжки из седа		
131	Закрепление техники ударов по воротам.	1		Имитация броска		
132	Комбинации: удары, пас, приём мяча.	1		Имитация броска		
133	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1		Бег 2м. пресс.		
134	Закрепление техники нападения с	1		Бег 2м.		

	атакой и без атаки на ворота.			отжим.		
135	Игра по упрощённым правилам.	1		Бег 2м подтягивание		
136	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1		Приседание на 1 ноге		
137	Техника нападения 3х2	1		Прыжки на скакал		
138	Техника нападения 2х2	1		Бег 2м отжим		
139	Техника защиты 3х2	1		Пресс, отжим.		
140	Техника защиты 2х2	1		Прыжки с места.		