

Приложение № 1.11
к Основной образовательной программе
среднего общего образования, утвержденной
приказом МАОУ лицей № 39 от 04.12.2017 г. № 94

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для 10-11 классов
(ФГОС СОО)

Содержание		Стр.
1.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	3-9
2.	Содержание учебного предмета	9-10
3.	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	11-21

1. Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) 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;

- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения программы по учебному предмету "Физическая культура»

Выпускник 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 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 «Физическая культура»

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.*

2.1 .Содержание учебного предмета «Физическая культура» по классам.

Физическая культура и здоровый образ жизни

10 класс: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.

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.

11 класс: 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*.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

10 класс: 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.

11 класс: Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

10, 11 класс : 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.

11 класс: Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
на освоение каждой темы 10 класс**

Тема	Кол-во часов
Физическая культура и здоровый образ жизни	3
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.	1
Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
Легкая атлетика	15
Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Высокий и низкий старт.	1
Бег на короткие дистанции.	1
Бег на результат на 100 м	1
Эстафетный бег	1
Бег в равномерном и переменном темпе 15–25 мин	1
Бег на 2000,3000 м	1
Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега	1
Метание мяча весом 150 на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20м	1
Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа;	1
Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1
Круговая тренировка.	1
Прыжки и многоскоки.,	1
Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и	1

метанием. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	
Развитие координационных способностей (челночный бег)	1
Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности;	1
Баскетбол	6
Техника безопасности на уроках баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
Оздоровительные системы физического воспитания.	1
Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1
Гимнастика с элементами акробатики	18
Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	1
Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	1
Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	1
Совершенствование общеразвивающих упражнений с набивными мячами (весом до 2 кг) штангой, на тренажерах, с эспандерами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой,	1
Совершенствование висов и упоров.	1
Совершенствование висов и упоров.	1
Совершенствование опорных прыжков	1
Совершенствование опорных прыжков	1
Совершенствование опорных прыжков	1
Совершенствование акробатических упражнений	1
Комбинации из ранее освоенных элементов	1

Комбинации из ранее освоенных элементов	1
Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений	1
Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах	1
Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.	1
Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	1
Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	1
Баскетбол	4
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
Игры по упрощенным правилам.	1
Игры по упрощенным правилам.	1
Лыжная подготовка	17
Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1
Переход с одновременно одношажного хода на попеременно двухшажный ход.	1
Переход с одновременно одношажного хода на попеременно двухшажный ход.	1
Переход с одновременно бесшажного хода на попеременно двухшажный ход.	1
Переход с одновременно бесшажного хода на попеременно двухшажный ход.	1
Переход с одновременно двушажного хода на попеременные.	1
Переход с одновременно двушажного хода на попеременные.	1
Переход с одновременно двушажного хода на попеременные.	1
Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
Преодоление подъемов и препятствий.	1
Подъем «елочкой», «полуелочкой».	1
Торможение «плугом», «упором».	1
Спуск с уклонов.	1
Преодоление подъемов и препятствий.	1
Преодоление подъемов и препятствий.	1
Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши)	1

Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши)	1
Элементы единоборств	8
Техника безопасности. Приемы страховки и само страховки.	1
Приемы борьбы лежа и стоя.	1
Силовые упражнения и единоборства в парах	1
Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	1
Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.	1
Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1
Технико-тактические действия самообороны	1
Самоконтроль при занятиях единоборствами. Учебная схватка	1
Волейбол	8
Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
Варианты техники приема и передач мяча	1
Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Варианты подач мяча	1
Варианты нападающего удара через сетку	1
Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
Физическая культура и здоровый образ жизни	2
Формы организации занятий физической культурой.	1
Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
Легкая атлетика	11
Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения;	1
Бег на короткие дистанции	1
Бег на 2000,3000 м	1
Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега	1
Прыжки в высоту с разбега	1

Эстафетный бег	1
Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед- вверх на дальность и заданное расстояние.	1
Выполнение нормативных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	1
Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Бег с препятствиями	1
Развитие координационных способностей	1
Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
Волейбол	4
Варианты подачи мяча	1
Варианты нападающего удара через сетку	1
Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
Футбол	2
Техника безопасности на уроках футбола. Варианты остановок мяча ногой, грудью	1
Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
Тестовая работа	1
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1
Итого :	102

11 класс	
Тема	Кол-во часов
Физическая культура и здоровый образ жизни	3

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
Легкая атлетика	15
Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Высокий и низкий старт.	1
Понятие об основных видах тренировки. Бег на короткие дистанции.	1
Бег на результат на 100 м	1
Эстафетный бег	1
Бег в равномерном и переменном темпе 15–20 мин	1
Бег на 2000,3000 м	1
Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега	1
Метание мяча весом 150 на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20м	1
Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа;	1
Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1
Эстафеты, круговая тренировка.	1
Прыжки и многоскоки.	1
Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
Развитие координационных способностей (челночный бег)	1
Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности;	1
Баскетбол	6
Техника безопасности на уроках баскетбола. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1
Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры	1
Гимнастика с элементами акробатики	18
Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.	1
Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	1
Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	1
Совершенствование общеразвивающих упражнений с набивными мячами (весом до 2 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой.	1
Совершенствование висов и упоров.	1
Совершенствование висов и упоров.	1
Совершенствование опорных прыжков	1
Совершенствование опорных прыжков	1
Совершенствование акробатических упражнений	1
Совершенствование акробатических упражнений	1
Комбинации из ранее освоенных элементов	1
Комбинации из ранее освоенных элементов	1
Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений	1
Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1
Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств	1

(способностей). Упражнения в висах и упорах.	
Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	1
Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	1
Баскетбол	4
Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	1
Ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10–13 с.,	1
Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1
Игры по упрощенным правилам.	1
Лыжная подготовка	17
Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Закрепление навыков закаливания.	1
Переход с одновременно одношажного хода на попеременно двухшажный ход.	1
Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил.	1
Переход с одновременно бесшажного хода на попеременно двухшажный ход.	1
Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование	1
Переход с одновременно двушажного хода на попеременные.	1
Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	1
Переход с одновременно двушажного хода на попеременные.	1
Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
Преодоление подъемов и препятствий.	1
Подъем «елочкой», «полуелочкой».	1
Торможение «плугом», «упором».	1
Спуск с уклонов.	1
Преодоление подъемов и препятствий.	1
Преодоление подъемов и препятствий.	1
Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 8 км (юноши)	1
Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши)	1
Элементы единоборств	8
Техника безопасности. Приемы самостраховки.	1

Приемы борьбы лежа и стоя.	1
Силовые упражнения и единоборства в парах	1
Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов.	1
Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.	1
Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1
Учебная схватка.	1
Самоконтроль при занятиях единоборствами. Учебная схватка	1
Волейбол	10
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
Варианты техники приема и передач мяча	1
Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей. Варианты подач мяча.	1
Варианты нападающего удара через сетку	1
Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1
Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий Основные формы и виды физических упражнений.	1
Профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.	1
Легкая атлетика	10
Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения;	1
Бег на короткие дистанции	1
Бег на 3000 м	1
Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега	1
Прыжки в высоту с разбега	1
Эстафетный бег	1

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед- вверх на дальность и заданное расстояние.	1
выполнение нормативных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно -спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	1
полоса препятствий	1
кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
Волейбол	6
Варианты подачи мяча, игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	1
Варианты нападающего удара через сетку	1
Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
Ведение дневника контроля собственного физического состояния. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
Футбол.	4
Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
Тестовая работа	1
Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами	1
Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1
Итого	102