***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Буланихинская средняя общеобразовательная школа имени Михаила Михайловича Мокшина***

***Зонального района Алтайского края***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*659405, Алтайский край, Зональный район, с. Буланиха, ул. Школьная,1а/1.*

*Телефон 8 (385) 30-25-3-93. E-mail:* [*bulanschool@mail.ru*](mailto:bulanschool@mail.ru)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»  Методический совет МБОУ Буланихинской СОШ им. М.М. Мокшина Зонального района Алтайского края  Протокол №1 от «30 » августа 2023 г. |  | «УТВЕРЖДЕНО»  Директор МБОУ Буланихинской СОШ им. М.М. Мокшина Зонального района Алтайского края  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ридель Т.А.  Приказ № 103а от «31» августа 2023 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Физическая культура**

Класс: **11**

Уровень общего образования: Среднее общее образование

Срок реализации: 1 год.

Количество часов по учебному плану:102 часа

Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов. Авторы: В.И. Лях., А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2019г.

Учитель физической культуры: Филонов Константин Сергеевич

с. Буланиха

2023 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

# содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

# формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

# расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

# дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

# формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

# формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

# формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

# формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

# дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

# закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников, региональной и национальной специфики, а также местных особенностей работы школы.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учеников с разным уровнем двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя должны предоставлять разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*, базирующейся на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сближаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духовный мир друг друга, совместному желанию проанализировать ход и результаты этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* педагогического процесса состоят в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из различных предметных областей: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые обусловлены целью общего и среднего образования — содействием разностороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на всех уроках продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности (с учётом индивидуальных особенностей учащихся). Материал учебника помогает сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, умения оценивать состояние собственного здоровья и функциональных возможностей организма, учащиеся учатся проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также их сочетанию.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции. Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, а также возрастные и половые особенности накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения подобных методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчётливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий становится очевидной.

На уроках физической культуры продолжается обучение знаниям по физической культуре, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Школьников необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

На занятиях не прекращается работа по освоению новых упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в разных условиях.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специальные упражнения, целенаправленно и часто меняя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объём физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приёмы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким образом достигается разностороннее развитие двигательных способностей, налаживается связь с углублённым техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно совершать несколько сложных действий, отличаются большей организованностью,

целеустремлённостью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приёмы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозаписи, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приёмы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, методы направленного «прочувствования» движений и срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. Поэтому при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (хождение босиком, самомассаж, точечный массаж), приёмов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, а также чётко разработана структура и организация обучения. При планировании базовой и вариативной части программы необходимо учитывать климатические и географические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, время, отведённое на успешное овладение материалом каждого раздела программы. В связи с планированием уроков, на которых внимание будет уделяться развитию двигательных способностей, необходимо регламентировать все компоненты нагрузки: объём работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Также нужно запланировать контрольные упражнения, чтобы следить за ходом учебно-воспитательного процесса. С их помощью можно скорректировать выполнение упражнений и оценить степень владения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование с целью определения уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные данные и увидеть произошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. В 10—11 классах значительно шире, чем в предыдущих, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, с максимальными физическими и волевыми нагрузками. При планировании и организации занятий по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств необходимо тесно связать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно связать темы между собой, определить объём учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения, вести занятие в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем их технической и физической подготовленности.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность учеников в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать к самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, ученики должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья, умение заниматься самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по физической подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому ученику (и юноше, и девушке) одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физическими упражнениями. При четырёх и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

В школах, имеющих соответствующие условия, на занятия по плаванию отводится 12—14 ч при трёхразовых занятиях в неделю за счёт равномерного выделения времени из других разделов, включая вариативную часть.

Согласно письму Минобрнауки России от 07.09.2010 г. № ИК-1374/19 и Минспорттуризма России от 13.09.2010 г. № ЮН-02-09/4912 при планировании урочных и внеклассных занятий рекомендуется использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования спортивной направленности, а также базы спортивных объектов, входящих в муниципальную и региональную собственность.

Если школа находится в бесснежном районе страны или отсутствуют должные условия, можно заменить тему «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других тем, таких, как «Гимнастика», «Спортивные игры». Это время можно запланировать также на освоение материала (по выбору учащихся, учителя, школы), учитывающего национальную или региональную специфику.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

# воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

# формирование гражданской позиции 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;

# готовность к служению Отечеству, его защите;

# 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;

# сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

# толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

# навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

# нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

# 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;

# эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

# принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

# бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

# осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

# сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

# ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностносмысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты**

# умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректироватьдеятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

# умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

# 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;

# готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

# 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;

# умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

# умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

# владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

# 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.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты**

# умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

# овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

# овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

# овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

# роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

# роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

# индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

# особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

# особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

# особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

# особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

# особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

# личной гигиены и закаливания организма;

# организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

# культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

# профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

# экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

# самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

# контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

# приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

# приёмы массажа и самомассажа;

# занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

# судейство соревнований по одному из видов спорта. **Составлять:**

# индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

# планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

# уровни индивидуальногофизического развитияи двигательной подготовленности;

# эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

# дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные | Бег 30 м, с Бег 100 м, с | 5,0  14,3 | 5,4  17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз  Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз  Прыжок в длину с места, см | 10  —  215 | —  14  170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км, мин/с  Кроссовый бег на 2 км, мин/с | 13.50  — | —  10.00 |

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

# ***в метаниях на дальность и на меткость***: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

# ***в* *гимнастических и акробатических упражнениях***: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

# ***в* *единоборствах***: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

# ***в спортивных играх***: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Должны быть освоены:**

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности***: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

***Способы спортивной деятельности***: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями***: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

# Знания о физической культуре

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

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

**Психолого-педагогические основы.**Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы 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, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

**Способы двигательной**

(физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

**Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

***Спортивные игры:*** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

***Гимнастика (юноши):*** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

***Лёгкая атлетика (юноши):*** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

***Лыжная подготовка (юноши):*** преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

***Плавание (юноши):*** плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

***Единоборства (юноши):*** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

**Физическое совершенствование**

***Спортивные игры:*** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

***Гимнастика с элементами акробатики:*** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

***Лёгкая атлетика:*** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

***Лыжная подготовка:*** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

***Элементы единоборств:*** совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

***Плавание:*** совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Элементы содержания |
|  | Легкая атлетика | 1 | Высокий и низкий старт до 40 м |
|  | Легкая атлетика | 1 | Стартовый разгон, бег на результат на 100 м |
|  | Легкая атлетика | 1 | Эстафетный бег, бег с ускорением |
|  | Легкая атлетика | 1 | Юноши: Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Девушки: 15-20 мин |
|  | Легкая атлетика | 1 | Бег на 3000 м, 2000 м. |
|  | Легкая атлетика | 1 | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега |
|  | Легкая атлетика | 1 | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега |
|  | Легкая атлетика | 1 | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега |
|  | Легкая атлетика | 1 | Длительный бег до 25 мин. |
|  | Легкая атлетика | 1 | Кросс, бег с препятствиями. |
|  | Легкая атлетика | 1 | Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов |
|  | Легкая атлетика | 1 | Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов |
|  | Баскетбол | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (остановки, повороты, стойки)  Правовые основы физической культуры и спорта |
|  | Баскетбол | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (остановки, повороты, стойки)  Понятие о физической культуре личности |
|  | Баскетбол | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (остановки, повороты, стойки)  Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья |
|  | Баскетбол | 1 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима |
|  | Баскетбол | 1 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  Понятие «Здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит |
|  | Баскетбол | 1 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями |
|  | Баскетбол | 1 | Варианты ведения мяча без сопротивления с сопротивлением защитника  Общие правила поведения на уроках физкультуры |
|  | Баскетбол | 1 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  Основные формы и виды физических упражнений |
|  | Баскетбол | 1 | Игра по правилам баскетбола |
|  | Баскетбол | 1 | Игра по правилам баскетбола |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Строевые упражнения пройденные в предыдущих классах |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Общеразвивающие упражнения |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Упражнения: с набивными мячами (5 кг), гантелями, гирями-юноши; упражнения с обручами, скакалкой, большими мячами-девушки |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Освоение и совершенствование висов и упоров |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Освоение и совершенствование опорных прыжков |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног и туловища  Выполнение основных правил организации распорядка дня |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Сочетания движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами  Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Простые связки. Самоконтроль |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Общеразвивающие упражнения в парах  Субъективные объективные показатели самочувствия |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: мальчики с набивным и большим мячом, с гантелями (1-3 кг), девочки с обручами, большим мячом, палками  Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок  Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь  Выполнение тестов на приседание и пробу с задержкой дыхания |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Освоение опорных прыжков. Мальчики прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота 120-125 см), девочки прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110-115  см)  Измерение пульса до, вовремя и после занятий физическими упражнениями |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Мальчики: длинный кувырок вперед через препятствие до 90 см; Девочки: сед углом, стойка на лопатках |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Юноши: стойка на руках с чьей- либо помощью, переворот боком. Девушки: стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Прыжки на батуте, подкидном мостике. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Ритмическая гимнастика |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Юноши: лазание по канату без помощи ног и на скорость. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Девушки: комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами |
|  | Волейбол | 1 | Техника безопасности при занятиях волейболом. Первая помощь при травмах и ушибах. |
|  | Волейбол | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.  Основные правила игры в волейбол. |
|  | Волейбол | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.  Основные правила игры в волейбол |
|  | Волейбол | 1 | Варианты техники приема и передачи мяча |
|  | Волейбол | 1 | Варианты подачи мяча |
|  | Волейбол | 1 | Варианты нападающего удара через сетку |
|  | Волейбол | 1 | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка |
|  | Волейбол | 1 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите |
| 49 | Волейбол | 1 | Игра по упрощенным правилам волейбола |
| 50 | Волейбол | 1 | Игра по правилам волейбола |
| 51 | Лыжная подготовка | 1 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. |
| 52 | Лыжная подготовка | 1 | Освоение техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Правила проведения самостоятельных занятий. |
| 53 | Лыжная подготовка | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Особенности физической подготовки лыжника. |
| 54 | Лыжная подготовка | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. |
| 55 | Лыжная подготовка | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Правила соревнований. |
| 56 | Лыжная подготовка | 1 | Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). |
| 57 | Лыжная подготовка | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. |
| 58 | Лыжная подготовка | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. |
| 59 | Лыжная подготовка | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. |
| 60 | Лыжная подготовка | 1 | Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). |
| 61 | Лыжная подготовка | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. |
| 62 | Лыжная подготовка | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. |
| 63 | Лыжная подготовка | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. |
| 64 | Лыжная подготовка | 1 | Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). |
| 65 | Лыжная подготовка | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. |
| 66 | Лыжная подготовка | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. |
| 67 | Лыжная подготовка | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. |
| 68 | Лыжная подготовка | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. |
| 69 | Лыжная подготовка | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. |
| 70 | Лыжная подготовка | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. |
| 71 | Лыжная подготовка | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. |
| 72 | Элементы единоборств | 1 | Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. |
| 73 | Элементы единоборств | 1 | Учебная схватка |
| 74 | Элементы единоборств | 1 | Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры |
| 75 | Элементы единоборств | 1 | Силовые упражнения и единоборства в парах |
| 76 | Элементы единоборств | 1 | Силовые упражнения и единоборства в парах |
| 77 | Элементы единоборств | 1 | Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца |
| 78 | Элементы единоборств | 1 | Упражнения в парах, овладения приемами страховки, подвижные игры |
| 79 | Элементы единоборств | 1 | Самоконтроль при занятиях единоборствами. Умение судить учебную схватку |
| 80 | Плавание | 1 | Техника безопасности при занятиях плаванием |
| 81 | Плавание | 1 | Биомеханические особенности техники плавания |
| 82 | Плавание | 1 | Доврачебная помощь пострадавшему |
| 83 | Гандбол | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения |
| 84 | Гандбол | 1 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| 85 | Гандбол | 1 | Варианты бросков мяча |
| 86 | Гандбол | 1 | Игра по упрощенным правилам ручного мяча |
| 87 | Футбол | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения |
| 88 | Футбол | 1 | Варианты удара по мячу ногой и головой без сопротивления противника |
| 89 | Футбол | 1 | Варианты остановок мяча ногой, грудью |
| 90 | Футбол | 1 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| 91 | Футбол | 1 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| 92 | Футбол | 1 | Игра по правилам |
| 93 | Легкая атлетика | 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. |
| 94 | Легкая атлетика | 1 | Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов |
| 95 | Легкая атлетика | 1 | Метание мяча весом 150 г с полного разбега на дальность в коридор 10 м |
| 96 | Легкая атлетика | 1 | Метание мяча весом 150 г с 4-5 |
| 97 | Легкая атлетика | 1 | Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность в коридор 10 м |
| 98 | Легкая атлетика | 1 | Метание гранаты весом 500-700 г в горизонтальную цель (2+2 м) с расстояния 12-15 м |
| 99 | Легкая атлетика | 1 | Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места |
| 100 | Легкая атлетика | 1 | Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с одного-четырех шагов на дальность |
| 101 | Легкая атлетика | 1 | Эстафеты, старты из различных исходных положений. |
| 102 | Легкая атлетика | 1 | Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях. |