

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижнемактаминская средняя общеобразовательная школа №1»
Альметьевского муниципального района
Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
_____/Семенова М.В./
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____/Набиуллина З.Р./
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «Нижнемактаминская
СОШ №1»
_____/Хайбрахманова Ф.А.
Приказ от 31 августа 2023 г.
№ 100-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на уровень среднего общего образования

Составители: Валиева Альбина Николаевна,
Семенова Милена Владиславовна

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

Тема 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни (изучается в ходе урока).

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Правила соревнований по футболу (мини - футболу), баскетболу, волейболу. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник научится:

- понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки;
- понятия основных физических качеств, физической нагрузки;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью;
- правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- правила соревнований по баскетболу.

Выпускник получит возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах, обморожениях;
- использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития;
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
- выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.

Тема 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

(изучается в ходе урока).

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Выпускник научится:

- профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
- основные понятия физических качеств;
- как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
- знать современные оздоровительные системы физического воспитания;
- способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Выпускник получит возможность научиться:

- уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложения и при избыточной массе тела;
- выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;
- уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления;
- применять оздоровительные системы физического воспитания;
- уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа, ведение дневника самонаблюдения.

Тема 3. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Организующие команды и приемы:

- ходьба строевым шагом;
- перестроения в движении из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, повороты кругом на месте;
- расчет по порядку;
- перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для контроля за осанкой;
- упражнения с набивными мячами, гантелями;
- комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

Акробатическая комбинация (мальчики.):

И.п. – о.с. стойка на голове и руках. Упор присев и кувырок вперед, ноги скрестно (правая перед левой). Поворот налево кругом, два кувырка назад в упор присев, длинный кувырок.

Акробатическая комбинация (девочки):

И.п. – о.с. упор присев. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (держат). Опустится, сед ноги вместе. Перекат назад, стойка на лопатках (держат). Кувырок назад через плечо, полушпагат. Толчком упор присев и кувырок назад, прыжок прогнувшись.

Брусья (мальчики). Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь. Перемах внутрь, мах назад. Мах вперед. Махом назад соскок.

Брусья (девочки). Стоя лицом к нижней жерди снаружи, толчком в упор на нижней жерди.

Перемах правой, упор верхом, прогнуться. Правая за верхнюю жердь, поворот на 90 градусов с перемахом правой, угол (держат). Согнуть левую и встать на неё, правую назад, равновесие, левую руку вперед.

Перекладина (мальчики). Из виса стоя толчком двумя подъем переворотом в упор. Перемах правой (левой), упор верхом. Перемах левой (правой), соскок с поворотом на 90 градусов.

Бревно (девочки). Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п.-о.с. Шаг правой, руки в стороны. Шаг левой, руки вверх. Шаг правой, руки в стороны. Шаг левой, мах правой вперед, выпад, руки в стороны. Выпрямляя правую ногу, поворот кругом, руки вниз, выпад левой, руки в стороны. Шаг правой, левую согнуть, правую руку вперед. Шаг левой, правую назад, руки в стороны. Несколько шагов бегом до конца бревна и соскок прогнувшись.

Опорные прыжки: мальчики. Прыжок «согнув ноги» через гимнастического козла в длину (110-115 см высота); Девочки. Прыжок ноги врозь («козел» в ширину 100см высота);

Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см.)

Лазание по канату на скорость.

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,

Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости:

лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

В результате изучения раздела «Гимнастика» выпускник научится:

- выполнять технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
- технику выполнения опорного прыжка;
- технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- выполнять упражнение на перекладине, брусках (мальчики);
- выполнять упражнение на брусках, бревне (девочки);
- выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

3.1. Легкая атлетика.

Бег 60-2000м., бег по прямой, эстафетный бег. Кроссовый бег Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход на бег по дистанции. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча весом 150г. с разбега на дальность и в цель (4-6 шагов разбега), прыжок в длину с места. Бег на короткие (30м и 60м)

Полоса препятствий: старт лежа, бег 15 м; преодоление препятствия высотой 1,5м.(мальчики), девочки 50 прыжков через скакалку любым способом, проползание под 8 воротами высотой 50см, метание теннисного мяча из положение лежа, прыжок через ров 1,7м., бег 10м.

Подвижные игры: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Встречная эстафета с бегом». Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений. Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад, многоскоки.

Теоретическая подготовка: Российские легкоатлеты. Спортсмены легкоатлеты Республики Татарстан на Олимпийских играх. Виды лёгкой атлетики. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Легкоатлетический инвентарь. Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления.

Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП). Включает комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

СФП. Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег и ходьба в гору). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.

Комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стоп и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;

- бег с захлестыванием голени назад; бег на прямых ногах;
- перекат с пятки на носок с выпрыгиванием;
- прыжки с ноги на ногу; - скачки на одной ноге;
- скоростно-силовые упражнения (прыжки через барьеры на обеих ногах, выпрыгивание вперед-вверх; упражнения на гибкость.

В результате изучения раздела «Легкая атлетика»

Выпускник научится:

- выполнять специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
- технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;
- технику прыжка в высоту и длину;
- технику метания мяча с разбега;
- технику низкого старта, высокого старта.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
- выполнять прыжок в высоту и длину;
- выполнять метание мяча;
- выполнять низкий старт, высокий старт.

3.2. Лыжные гонки: Основные способы передвижения на лыжах:

Попеременный двухшажный ход и одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Поворот «плугом». Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъем «Ёлочкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км. Виды снежного покрова. Разновидности лыжной мази.

Теоретическая подготовка: Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Соревнования по лыжным гонкам.

Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости.

Техническая подготовка. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуелочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода.

В результате изучения раздела «Лыжные гонки»

Выпускник научится:

- выполнять технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- технику одновременного одношажного хода;
- технику конькового хода;
- технику поворота «плугом»;
- перехода с попеременных ходов на одновременные;
- технику подъёма «Ёлочкой», спусков прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км.

- знать виды снежного покрова.

Выпускник получит возможность научиться:

- уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- уметь выполнять передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом;
- уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
- уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты;
- уметь выполнять судейство по лыжным гонкам;
- уметь пользоваться лыжными мазями.

В результате изучения раздела «Баскетбол»

Выпускник научится:

- технические приемы и тактические действия в баскетболе;
- технику выполнения ведения мяча с изменением направления и скорости;
- технику выполнения бросков мяча в корзину в движении;
- техника передачи мяча одной рукой от груди;
- техника передачи мяча в парах, на месте и при встречном движении;
- техника вырывания и выбивания мяча – активные приемы защиты;
- терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе;
- владеть техникой ведения мяча;
- владеть техникой выполнения бросков в движении;
- владеть техникой передачи мяча одной рукой от груди;
- владеть техникой передачи мяча в парах, на месте и при встречном движении;
- владеть техникой вырывания и выбивания мяча – активные приемы защиты;
- владеть терминологией, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

3.3. Спортивные игры. Волейбол.

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

Стойки волейболиста, перемещения. Верхняя передача мяча на месте и в движении, над собой (выход под мяч после различных передвижений). Прием мяча снизу. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Учебная игра.

Выпускник научится:

- выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе;
- технику выполнения стойки волейболиста, перемещения;
- технику выполнения верхней передачи мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
- технику выполнения нижней передачи мяча. Прием сильно летящего мяча.
- техника нападающего удара;
- технику выполнения подач: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача;
- правила соревнований по волейболу.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе;
- выполнять стойки волейболиста, перемещения;
- выполнять верхнюю передачу мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
- выполнять нападающий удар;
- выполнять нижнюю передачу мяча. Прием сильно летящего мяча;
- выполнять подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача;
- выполнять учебную игру.

3.4. Спортивные игры Мини - футбол.

Технические приемы и тактические действия в мини - футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

В результате изучения раздела «Мини - футбол»

Выпускник научится:

- выполнять технические приемы и тактические действия в мини - футболе;
- технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;
- техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения;
- техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.
- терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по мини - футболу.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;
- выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;
- выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения;
- выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по мини - футболу.

3.5. Элементы единоборств.

Технические приемы и тактические действия в борьбе. Основные средства защиты и самообороны (захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения страховки и самостраховки при падении.

В результате изучения раздела «Элементы единоборств».

Выпускник научится:

- выполнять технические приемы и тактические действия в борьбе.
- технику стоек и передвижения в стойке.
- технику захват рук и туловища.
- технику освобождения от захватов.
- тактику борьбы за выгодное положение.
- овладение приемами страховки.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять технические приемы и тактические действия в борьбе;
- выполнять технику стоек и передвижения в стойке;
- выполнять технику захват рук и туловища;
- выполнять технику освобождения от захватов;
- выполнять тактику борьбы за выгодное положение. Выполнять приемы страховки.

3.6. Плавание

Технические приемы плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Старты, повороты, финиш при плавании кролем на груди и на спине, брасс. ныряние в длину. Проплывание тренировочных дистанций (одним из способов плавания).

Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего на воде.

В результате изучения раздела «Плавание»

Выпускник научится:

- выполнять технические приемы плавания;
- технику старта;
- технику поворота;
- технику финиша;
- технику кроля на груди и на спине;
- технику брасса;
- технику освобождения от захватов тонущего;
- технику толкание и буксировка плывущего предмета;
- технику транспортировки пострадавшего в воде.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять технические приемы плавания.
- выполнять технику старта.
- выполнять технику поворота.
- выполнять технику финиша.
- выполнять технику кроля на груди и на спине.
- выполнять технику брасса.
- выполнять технику освобождения от захватов тонущего.

- выполнять технику толкание и буксировка плавущего предмета;
- выполнять технику транспортировки пострадавшего в воде.

В результате изучения физической культуры

Выпускник научится:

- понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Выпускник получит возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

11 класс

Тема I. Основы физической культуры и здорового образа жизни (изучается в ходе урока).

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.

Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Правила соревнований по футболу (мини- футболу), баскетболу, волейболу. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник научится:

- понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки;
- понятия основных физических качеств, физической нагрузки;
- контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью;
- правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- правила соревнований по баскетболу.

Выпускник получит возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах, обморожениях;
- использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития;
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;
- выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.

Тема 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

(изучается в ходе урока).

• Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Выпускник научится:

- профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
 - основные понятия физических качеств;
 - как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
- знать современные оздоровительные системы физического воспитания;
- способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Выпускник получит возможность научиться:

- уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложения и при избыточной массе тела;
- выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;
- уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления;
- применять оздоровительные системы физического воспитания;
- уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа, ведение дневника самонаблюдения.

Тема 3 Спортивно-оздоровительная деятельность

3.1. Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Организуемые команды и приемы:

- ходьба строевым шагом;
- перестроения в движении из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, повороты кругом на месте;
- расчет по порядку;
- перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для контроля за осанкой;
- упражнения с набивными мячами, гантелями;
- комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

Акробатическая комбинация (мальчики). И.п. – о.с. Стойка на голове и руках. Упор присев и кувырок вперед, ноги скрестно (правая перед левой). Поворот налево, два кувырка назад в упор присев, длинный кувырок. Прыжок прогнувшись.

Акробатическая комбинация (девочки). И.п. – о.с. Упор присев. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (держат). Опустится, сед ноги вместе.

Перекат назад, стойка на лопатках (держат). Кувырок назад через плечо, полушпагат.

Толчком упор присев и кувырок назад, прыжок прогнувшись.

Брусья (мальчики). Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь. Перемах внутрь, мах назад. Мах вперед. Махом назад соскок.

Брусья (девочки). Стоя лицом к нижней жерди снаружи, толчком в упор на нижней жерди. Перемах правой, упор верхом, прогнуться. Правая за верхнюю жердь, поворот на 90 градусов с перемахом правой, угол (держать). Согнуть левую и встать на неё, правую назад, равновесие, левую руку вперед. Хватом левой за нижнюю жердь, махом правой назад соскок прогнувшись.

Перекладина (мальчики). Из виса стоя толчком двумя подъем переворотом в упор. Перемах правой (левой), упор верхом. Перемахлевой (правой), соскок с поворотом на 90 градусов.

Бревно (девочки). Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п.-о.с. Шаг правой, руки в стороны. Шаг левой, руки вверх. Шаг правой, руки в стороны. Шаг левой, мах правой вперед, выпад, руки в стороны. Выпрямляя правую ногу, поворот кругом, руки вниз, выпад левой, руки в стороны. Шаг правой, левую согнуть, правую руку вперед. Шаг левой, правую назад, руки в стороны. Несколько шагов бегом до конца бревна и соскок прогнувшись.

Опорные прыжки: мальчики. Прыжок «согнув ноги» через гимнастического козла в длину (110-115 см высота); Девочки. Прыжок ноги врозь («козел» в ширину 100см высота);

Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см.)

Лазание по канату на скорость.

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,

Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

В результате изучения раздела «Гимнастика»

Выпускник научится:

- выполнять технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
- технику выполнения опорного прыжка.

Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.

- технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
- выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
- выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

3.2. Легкая атлетика.

Бег 60-2000м., бег по прямой, эстафетный бег. Кроссовый бег Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход на бег по дистанции. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча весом 150г. с разбега на дальность и в цель (4-6 шагов разбега), прыжок в длину с места. Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции.

Полоса препятствий: старт лежа, бег 15 м; преодоление препятствия высотой 1,5 м. (мальчики), девочки 50 прыжков через скакалку любым способом, проползание под 8 воротами высотой 50 см, метание теннисного мяча из положения лежа, прыжок через ров 1,7 м., бег 10 м.

Подвижные игры: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Встречная эстафета с бегом».

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений. Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления. Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад, многоскоки.

Теоретическая подготовка: Российские легкоатлеты. Спортсмены легкоатлеты Республики Татарстан на Олимпийских играх. Виды легкой атлетики. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Легкоатлетический инвентарь. Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления.

Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП). Включает комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

СФП. Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег и ходьба в гору). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.

Комплекс упражнений:

бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;

- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стоп и небольшим продвижением вперед;

- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;

- бег с захлестыванием голени назад; бег на прямых ногах;

- пережат с пятки на носок с выпрыгиванием;

- прыжки с ноги на ногу; - скачки на одной ноге;

- скоростно-силовые упражнения (прыжки через барьеры на обеих ногах, выпрыгивание вперед-вверх; упражнения на гибкость.

В результате изучения раздела «Легкая атлетика»

Выпускник научится:

- выполнять специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;

- технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;

- технику прыжка в высоту и длину;

- технику метания мяча с разбега;

- технику низкого старта, высокого старта.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять специальные беговые упражнения;

- выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;

- выполнять прыжок в высоту и длину;

- выполнять метание мяча;

- выполнять низкий старт, высокий старт.

3.3 Лыжные гонки: Основные способы передвижения на лыжах:

Попеременный двухшажный ход и одновременный одношажный ход; Коньковый ход; Поворот «плугом»; Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъем «Ёлочкой», Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км. Виды снежного покрова. Разновидности лыжной мази.

Теоретическая подготовка: Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Соревнования по лыжным гонкам.

Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости.

Техническая подготовка. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода.

В результате изучения раздела «Лыжная подготовка»

Выпускник научится:

- выполнять технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- технику одновременного одношажного хода;
- технику конькового хода;
- технику поворота «плугом»;
- перехода с попеременных ходов на одновременные;
- технику подъема «Ёлочкой», Спусков прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км.
- знать виды снежного покрова.

Выпускник получит возможность научиться:

- уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- уметь выполнять передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом;
- уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
- уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
- уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.
- уметь пользоваться лыжными мазями

3.4. Спортивные игры Баскетбол.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение в основной стойке; передвижение приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от груди; Броски мяча в корзину в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); Передача мяча в парах, на месте и при встречном движении; Вырывание и выбивание мяча – активные приемы защиты; Двусторонняя игра в баскетбол. Упражнения специальной физической и тактической подготовки.

В результате изучения раздела «баскетбол»

Выпускник научится:

- технические приемы и тактические действия в баскетболе;
- технику выполнения ведения мяча с изменением направления и скорости;
- технику выполнения бросков мяча в корзину в движении;
- техника передачи мяча одной рукой от груди;
- техника передачи мяча в парах, на месте и при встречном движении;
- техника вырывания и выбивания мяча – активные приемы защиты;
- терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе;
- владеть техникой ведения мяча;
- владеть техникой выполнения бросков в движении;
- владеть техникой передачи мяча одной рукой от груди;
- владеть техникой передачи мяча в парах, на месте и при встречном движении;
- владеть техникой вырывания и выбивания мяча – активные приемы защиты;
- владеть терминологией, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

3.5. Спортивные игры. Волейбол.

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

Стойки волейболиста, перемещения. Верхняя передача мяча на месте и в движении, над собой (выход под мяч после различных передвижений); Прием мяча снизу. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Учебная игра.

Выпускник научится:

- выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе;
- технику выполнения стойки волейболиста, перемещения;
- технику выполнения верхней передачи мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
- технику выполнения нижней передачи мяча. Прием сильно летящего мяча;
- техника нападающего удара;
- технику выполнения подач: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача;
- правила соревнований по волейболу.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе;
- выполнять стойки волейболиста, перемещения;
- выполнять верхнюю передачу мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
- выполнять нападающий удар;
- выполнять нижнюю передачу мяча. Прием сильно летящего мяча;
- выполнять подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача;
- выполнять учебную игру.

3.6. Спортивные игры Мини - футбол.

Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

В результате изучения раздела «мини - футбол»

Выпускник научится:

- выполнять технические приемы и тактические действия в мини - футболе;
- технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;
- техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения;
- техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.
- терминологию, жесты в мини - футболе. Правила соревнований по мини - футболу.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять технические приемы и тактические действия в мини - футболе;
- выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;

- выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;
- выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения;
- выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- владеть терминологией, жестами в мини - футболе. Правила соревнований по мини – футболу.

3.7. Элементы единоборств.

Технические приемы и тактические действия в борьбе. Основные средства защиты и самообороны (захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения страховки и самостраховки при падении.

В результате изучения раздела (элементы единоборств)

Выпускник научится:

- выполнять технические приемы и тактические действия в борьбе;
- технику стоек и передвижения в стойке;
- технику захват рук и туловища;
- технику освобождения от захватов;
- тактику борьбы за выгодное положение;
- овладение приемами страховки.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять технические приемы и тактические действия в борьбе;
- выполнять технику стоек и передвижения в стойке;
- выполнять технику захват рук и туловища;
- выполнять технику освобождения от захватов;
- выполнять тактику борьбы за выгодное положение;
- выполнять приемы страховки.

3.8. Плавание

Технические приемы плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Старты, повороты, финиш при плавании кролем на груди и на спине, брасс. Нырание в длину. Проплыwanie тренировочных дистанций (одним из способов плавания). Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего на воде.

В результате изучения раздела «плавание»

Выпускник научится:

- выполнять технические приемы плавания;
- технику старта;
- технику поворота;
- технику финиша;
- технику кроля на груди и на спине;
- технику брасса;
- технику освобождения от захватов тонущего;
- технику толкание и буксировка плывущего предмета;
- технику транспортировки пострадавшего в воде.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять технические приемы плавания;
- выполнять технику старта;
- выполнять технику поворота;
- выполнять технику финиша;
- выполнять технику кроля на груди и на спине;
- выполнять технику брасса;
- выполнять технику освобождения от захватов тонущего.

-Выполнять технику толкание и буксировка плывущего предмета.

- выполнять технику транспортировки пострадавшего в воде.

В результате изучения физической культуры

Выпускник научится:

- понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Выпускник получит возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социально-культурные основы.

10 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 движения.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

1.3. Медико-биологические основы.

10 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.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Спортивная игра. Баскетбол.

10 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 дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Спортивная игра. Волейбол.

10 класс. Терминология волейбола. 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 дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.8. Легкая атлетика.

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

1.9. Национальные виды единоборств.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.10. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений

1.11. Мини-футбол. Правила игры, правила проведения и безопасность.

1.12. Плавание. Правила поведения на воде. Кроль на груди, на спине, плавание брассом.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социально-культурные основы.

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 движения.

1.2. Психолого-педагогические основы.

11 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

1.3. 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.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Спортивная игра. 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 дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Спортивная игра. Волейбол.

11 класс. Терминология волейбола. 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 дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.8. Легкая атлетика.

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

1.9. Национальные виды единоборств.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.10. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений

1.11. Мини-футбол. Правила игры, правила проведения и безопасность.

1.12. Плавание. Правила поведения на воде. Кроль на груди, на спине, плавание брассом.

Тематическое планирование
10 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		Х
1	Базовая часть	85
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе
1.2	Спортивные игры (волейбол)	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Мини-футбол	4
1.7	Элементы единоборств	3
1.8	Плавание	3
2	Вариативная часть	21
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	21
	Итого	105

11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс 11
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	3
1.7	Мини-футбол	4
1.8	Плавание	3
2	Вариативная часть	
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	18
	Итого	102

