

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 19 ИМЕНИ Н.З.  
ПОПОВИЧЕВОЙ  
Г. ЛИПЕЦКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10-11 КЛАССЫ**

## РАЗДЕЛ I

### *Планируемые результаты освоения учебного предмета*

#### **I. Личностные результаты:**

Личностные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно - исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

## **п. Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

## **III. Предметные результаты**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования выпускник на базовом уровне научится:

- 1) определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- 2) знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- 3) знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- 4) характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- 5) характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- 6) составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- 7) выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- 8) выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- 9) практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- 10) практически использовать приемы защиты и самообороны;
- 11) составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- 12) определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- 13) проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- 14) владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- 1) *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- 2) *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- 3) *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- 4) *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- 5) *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

## РАЗДЕЛ II

### *Содержание учебного предмета*

#### ***Физическая культура и здоровый образ жизни***

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

#### ***Физическое совершенствование***

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

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

### РАЗДЕЛ III

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

**Цель воспитания:**

личностное развитие гимназиста, основанное на базовых национальных ценностях, а также его потребностях и интересах, с опорой на его способности и ресурсы.

**В воспитании обучающихся юношеского возраста (уровень среднего общего образования) целевым приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:**

1. Опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности.
2. Социальный опыт, позволяющий ориентироваться в быстро меняющемся мире и взаимодействовать с людьми с разными ценностными и культурными установками.
3. Опыт дел, направленных на пользу своему родному городу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции.
4. Опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, творческого самовыражения.
5. Опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей.
6. Социально значимое отношение к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья.

#### 10 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Целевые приоритеты воспитания
1.	Инструктаж по охране труда. Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Правила соревнований.	1	1
2.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	2
3.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10-- подготовка к выполнению	1	3

	нормативов ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса ГТО.		
4.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 100м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	4
5.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила использования лёгкоатлетических упражнений.	1	5
6.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Бег 300м.- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	6
7.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Бег 500м.- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	3
8.	Лёгкая атлетика. Бросок набивного мяча. Система индивидуальных занятий. Игра.	1	4
9.	Кроссовая подготовка. Бег до 23минут. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Игра.	1	6
10.	Кроссовая подготовка Бег до 23минут. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Игра.	1	3
11.	Кроссовая подготовка. Бег до 23минут. Игра. Система индивидуальных занятий.	1	1
12.	Кроссовая подготовка. Бег до 23минут. Игра. Формы организации занятий физической культурой.	1	3
13.	Кроссовая подготовка . Бег до 23минут. Игра. Спортивные единоборства.	1	4
14.	Кроссовая подготовка . Бег до 23минут. Игра. Национальные виды спорта.	1	5
15.	Кроссовая подготовка .6минутный бег или 2км. или 3км. (на выбор).	1	6
16.	Гимнастика. Инструктаж по охране труда №2. Сгибание рук в упоре лежа- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Висы, строевые упражнения.	1	4
17.	Гимнастика. Висы, строевые упражнения. Атлетическая гимнастика.	1	2
18.	Гимнастика. Висы, строевые упражнения. Подготовка к профессиональной деятельности и	1	1

	службе в ВСРФ.		
19.	Гимнастика. Висы, строевые упражнения. Подтягивания в висе- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	3
20.	Гимнастика. Опорный прыжок, лазанье по канату.	1	4
21.	Гимнастика. Поднимание туловища- подготовка к выполнению нормативов ГТО. ВФСК ГТО.	1	6
22.	Гимнастика. Опорный прыжок, лазанье по канату. Современные фитнес-программы.	1	3
23.	Гимнастика. Опорный прыжок, лазанье по канату.	1	2
24.	Гимнастика. Опорный прыжок, лазанье по канату на скорость.	1	1
25.	Гимнастика. Акробатика.Комплексы упражнений атлетической гимнастики.	1	4
26.	Гимнастика. Акробатика-оценка техники.Комплексы упражнений с дополнительным отягощением.	1	5
27.	Лыжи.	1	3
28.	Волейбол. Инструктаж по О.Т. №3. Правила, технические и тактические приёмы.	1	6
29.	Волейбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	3
30.	Волейбол.Оценка техники подачи мяча. Игра.	1	4
31.	Волейбол. Оценка техники подачи мяча.Игра.	1	2
32.	Волейбол. Правила, технические и тактические приёмы.Игра.	1	1
33.	Волейбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	4
34.	Волейбол. Оценка техники передачи мяча. Игра.	1	6
35.	Волейбол. Оценка техники передачи мяча. Игра.	1	2
36.	Волейбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	4

37.	Волейбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	3
38.	Волейбол. Оценка техники нападающего удара. Игра.	1	2
39.	Плавание-теория.	1	5
40.	Прикладное плавание-подготовка к ГТО.	1	6
41.	Прикладное плавание-подготовка к ГТО.	1	5
42.	Баскетбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	2
43.	Баскетбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	1
44.	Баскетбол. Оценка техники броска в прыжке. Игра.	1	4
45.	Баскетбол. Оценка техники броска в прыжке. Игра.	1	5
46.	Баскетбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра. Судейство.	1	6
47.	Баскетбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра. Судейство.	1	2
48.	Баскетбол. Оценка техники штрафного броска. Игра.	1	1
49.	Баскетбол. Оценка техники штрафного броска. Игра.	1	3
50.	Баскетбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	1
51.	Баскетбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	5
52.	Баскетбол. Оценка техники ведения мяча. Игра.	1	6
53.	Кроссовая подготовка. Бег до 23минут. Игра. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1	3
54.	Кроссовая подготовка. Бег до 23минут. Игра.	1	2
55.	Кроссовая подготовка. Бег до 23минут. Игра.	1	1

56.	Кроссовая подготовка. Бег до 23минут. Игра.	1	4
57.	Кроссовая подготовка. 6 минутный бег или 2км. или 3км. (на выбор).	1	5
58.	Лёгкая атлетика-прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1	2
59.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10-- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	6
60.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1	2
61.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 100м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	1
62.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Бег 300м.- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	5
63.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Бег 500м.- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	3
64.	Футбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	2
65.	Футбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	5
66.	Футбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	2
67.	Футбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	1
68.	Футбол. Оценка футбольных элементов на технику. Игра.	1	5
69.	Футбол. Оценка футбольных элементов на технику. Игра.	1	2

**11 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов	Целевые приоритеты воспитания
1.	Инструктаж по охране труда №1. Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Правила соревнований.	1	1
2.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	2
3.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10-- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса ГТО.	1	3
4.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 100м.- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	4
5.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила использования лёгкоатлетических упражнений.	1	5
6.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Бег 300м.- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	6
7.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Бег 500м.- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	3
8.	Лёгкая атлетика. Бросок набивного мяча. Система индивидуальных занятий. Игра.	1	4
9.	Кроссовая подготовка. Бег до 24 минут. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Игра.	1	6
10.	Кроссовая подготовка Бег до 24 минут. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Игра.	1	3
11.	Кроссовая подготовка. Бег до 24 минут. Игра. Система индивидуальных занятий.	1	1

12.	Кроссовая подготовка. Бег до 24 минут. Игра. Формы организации занятий физической культурой.	1	3
13.	Кроссовая подготовка . Бег до 24 минут. Игра. Спортивные единоборства.	1	4
14.	Кроссовая подготовка . Бег до 24 минут. Игра. Национальные виды спорта.	1	5
15.	Кроссовая подготовка .6минутный бег или 2км. или 3км. (на выбор).	1	6
16.	Гимнастика. Инструктаж по охране труда №2. Сгибание рук в упоре лежа- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Висы, строевые упражнения.	1	4
17.	Гимнастика. Висы, строевые упражнения. Атлетическая гимнастика.	1	2
18.	Гимнастика. Висы, строевые упражнения. Подготовка к профессиональной деятельности и службе в ВСРФ.	1	1
19.	Гимнастика. Висы, строевые упражнения. Подтягивания в висе- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	3
20.	Гимнастика. Опорный прыжок, лазанье по канату.	1	4
21.	Гимнастика. Поднимание туловища- подготовка к выполнению нормативов ГТО. ВФСК ГТО.	1	6
22.	Гимнастика. Опорный прыжок, лазанье по канату. Современные фитнес-программы.	1	3
23.	Гимнастика. Опорный прыжок, лазанье по канату.	1	2
24.	Гимнастика. Опорный прыжок, лазанье по канату на скорость.	1	1
25.	Гимнастика. Акробатика.Комплексы упражнений атлетической гимнастики.	1	4
26.	Гимнастика. Акробатика-оценка техники.Комплексы упражнений с дополнительным отягощением.	1	5
27.	Лыжи.	1	3
28.	Волейбол. Инструктаж по охране труда. №3. Правила, технические и тактические приёмы.	1	6
29.	Волейбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	3

30.	Волейбол.Оценка техники подачи мяча. Игра.	1	4
31.	Волейбол. Оценка техники подачи мяча.Игра.	1	2
32.	Волейбол. Правила, технические и тактические приёмы.Игра.	1	1
33.	Волейбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	4
34.	Волейбол. Оценка техники передачи мяча. Игра.	1	6
35.	Волейбол. Оценка техники передачи мяча. Игра.	1	2
36.	Волейбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	4
37.	Волейбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	3
38.	Волейбол. Оценка техники нападающего удара. Игра.	1	2
39.	Плавание-теория.	1	5
40.	Прикладное плавание-подготовка к ГТО.	1	6
41.	Прикладное плавание-подготовка к ГТО.	1	5
42.	Баскетбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	2
43.	Баскетбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	1
44.	Баскетбол. Оценка техники броска в прыжке. Игра.	1	4
45.	Баскетбол. Оценка техники броска в прыжке. Игра.	1	5
46.	Баскетбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра. Судейство.	1	6
47.	Баскетбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра. Судейство.	1	2
48.	Баскетбол. Оценка техники штрафного броска. Игра.	1	1
49.	Баскетбол. Оценка техники штрафного броска. Игра.	1	3

50.	Баскетбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	1
51.	Баскетбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	5
52.	Баскетбол. Оценка техники ведения мяча. Игра.	1	6
53.	Кроссовая подготовка. Бег до 25 минут. Игра. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1	3
54.	Кроссовая подготовка. Бег до 25 минут. Игра.	1	2
55.	Кроссовая подготовка. Бег до 25 минут. Игра.	1	1
56.	Кроссовая подготовка. Бег до 25 минут. Игра.	1	4
57.	Кроссовая подготовка. 6 минутный бег или 2км. или 3км. (на выбор).	1	5
58.	Лёгкая атлетика-прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1	2
59.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10-- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	6
60.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1	2
61.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 100м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	1
62.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Бег 300м.- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	5
63.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Бег 500м.- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	3
64.	Футбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	2

65.	Футбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	5
66.	Футбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	2
67.	Футбол. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1	1
68.	Футбол. Оценка футбольных элементов на технику. Игра.	1	5
69.	Футбол. Оценка футбольных элементов на технику. Игра.	1	1