

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
г. Иркутска средняя общеобразовательная школа № 16**

**ПРИНЯТО**

решением методического объединения  
учителей спортивно-эстетического цикла  
от «30» августа 2023 года № 1

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
*И.А. Баженова* И.А. Баженова  
от «31» августа 2023 года

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для среднего общего образования  
Срок освоения: 2 года (10-11 класс)**

Составитель:  
Чернышёв Е.С.  
Учитель физической  
культуры

2023

### Планируемые результаты для учебного предмета

Планируемые результаты	Класс	
	10	11
<b>На предметном уровне</b> в результате освоения курса «физическая культура»		
Выпускник на базовом уровне научится: определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	+	+
Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	+	+
Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;	+	+
Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;	+	+
Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	+	+
Составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	+	+
Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	+	+
Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	+	+
Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;	+	+
Практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;	+	+
Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	+	+
Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	+	+
Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	+	+
Владеть техникой выполнения тестовых испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (гто).	+	+
Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться: самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;	+	+
Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;	+	+
Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;	+	+
Выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;	+	+
Выполнять требования испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (гто); осуществлять судейство в избранном виде спорта;	+	+
Составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;	+	+
Осуществлять судейство в избранном виде спорта;	+	+

Составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.	+	+
<b>Личностные результаты</b>	+	+
Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России;	+	+
Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр	+	+
Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.	+	+
Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.	+	+
Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.	+	+
Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».	+	+
Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.	+	+
Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.	+	+
Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.	+	+
<b>Метапредметные результаты</b>	+	+
Освоение обучающимися межпредметных понятий (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие)	+	+
Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;	+	+
Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	+	+
Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;	+	+
Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	+	+
Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;	+	+
владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;	+	+
Регулятивные универсальные учебные действия: самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе	+	+

<p>достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.</p>		
<p>Познавательные универсальные учебные действия: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.</p>	+	+
<p>Коммуникативные универсальные учебные действия: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p>	+	+

## Содержание учебного предмета 10-11 класс

### *Физическая культура как область знаний*

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

*Воспитательный компонент.* День знаний, День солидарности в борьбе с терроризмом (03.09.), Вовлечение учащихся в конкурсную активность, Подготовка к ВсОШ по предмету, Международный день толерантности (16.11.), День матери в России (26.11.), Международный день инвалидов (03.12.), День российской науки (08.02.), День защитника Отечества, Всемирный день иммунитета (01.03.), Международный женский день, День воссоединения Крыма с Россией (18.03), День космонавтики (12.04.), День Победы в ВОВ (09.05), Международный день семьи (15.05.)

### *Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### *Физическое совершенствование*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

## *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

### *Модуль 1. Спортивные игры (71 час)*

#### *Футбол.*

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

#### *Баскетбол.*

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

#### *Волейбол.*

Стойки, перемещения. Техника верхней передачи. Техника нижней передачи. Передачи мяча над собой. Передачи парах. Нижняя боковая подача. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Подача в прыжке. Подача на точность. Совершенствование техники нападения. Прием мяча. Прием после перемещения. Блок. Одиночное блокирование. Двойной блок. Тройной блок. Тактическая игры в защите. Тактика игры в нападении. Общая физическая подготовка. Прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие ловкости. Судейская практика.

#### *Гандбол.*

ТБ. Развитие силы, ловкости, быстроты. Спортивные игры из различных базовых видов спорта. Жонглирование мяча в тройках двумя, правой, левой. Передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении. Ловля летящего мяча с последующим броском по воротам. Игра в гандбол 6х6, 7х7.

### *Модуль 2: Гимнастика. (8 часов)*

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косога разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подъем переворотом в упор силой, из вися подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на

гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

### *Модуль 3. Легкая атлетика (15 часов)*

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

### *Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (8 часов)*

#### *«Городки»*

Поэтапное изучение технических элементов: стойка; хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие. Слитность техники броска биты: стойка, замах, разгон, выброс; техника «связки» двух фаз: замаха и разгона; техника основного броска с полукона; броски переразворотом в нормальной плоскости; броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости; броски недоразворотом в нормальной плоскости; броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости. Слитность всех изученных элементов. Контрольные точки. Бросок с кона. Тактические действия в личной и командной игре. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

#### *«Ланта»*

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

### *Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторов.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.



## Тематическое планирование (10 класс)

№ п/п	Тема урока	Электронные образовательные ресурсы	Кол-во часов
	Легкая атлетика (7ч.)		
1.	ТБ. Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня	<a href="#">ГТО</a>	1
2.	Общая физическая подготовка	<a href="#">Сайт</a>	1
3.	Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений	<a href="#">Ссылка</a>	1
4.	Техника бега на спринтерских дистанциях (60м) с учётом времени	<a href="#">Ссылка</a>	1
5.	Техника бега на коротких дистанциях (30м) с учётом времени	<a href="#">Ссылка</a>	1
6.	Отработка тактических приёмов бега на средние дистанции	<a href="#">Ссылка</a>	1
7.	Отработка тактических приёмов бега на длинные дистанции	<a href="#">Ссылка</a>	1
	Футбол (4ч.)		
8.	ТБ. Техника передвижения	<a href="#">Ссылка</a>	1
9.	Ведение мяча различными способами	<a href="#">Ссылка</a>	1
10.	Броски руками вратарем и выбивания мяча ногами на точность		1
11.	Игровые задания		1
	Волейбол (26ч.)		
12.	ТБ. Стойка, перемещение.	<a href="#">Ссылка</a>	1
13.	Техника верхней передачи	<a href="#">Ссылка</a>	1
14.	Техника нижней передачи	<a href="#">Ссылка</a>	1
15.	Передачи мяча над собой	<a href="#">Ссылка</a>	1
16.	Передачи паром	<a href="#">Ссылка</a>	1
17.	Нижняя боковая подача	<a href="#">Ссылка</a>	1
18.	Нижняя прямая подача	<a href="#">Ссылка</a>	1
19.	Верхняя прямая подача	<a href="#">Ссылка</a>	1
20.	Верхняя боковая подача	<a href="#">Ссылка</a>	1
21.	Подача в прыжке	<a href="#">Ссылка</a>	1
22.	Подача на точность	<a href="#">Ссылка</a>	1
23.	Совершенствование техники нападения	<a href="#">Ссылка</a>	1
24.	Прием мяча	<a href="#">Ссылка</a>	1
25.	Прием после перемещения	<a href="#">Ссылка</a>	1
26.	Блок	<a href="#">Ссылка</a>	1
27.	Одиночное блокирование	<a href="#">Ссылка</a>	1
28.	Двойной блок	<a href="#">Ссылка</a>	1
29.	Тройной блок	<a href="#">Ссылка</a>	1
30.	Тактическая игры в защите	<a href="#">Ссылка</a>	1
31.	Тактика игры в нападении	<a href="#">Ссылка</a>	1
32.	Общая физическая подготовка	<a href="#">Ссылка</a>	1
33.	Прием мяча с подачи	<a href="#">Ссылка</a>	1
34.	Учебная игра	<a href="#">Ссылка</a>	1
35.	Развитие ловкости	<a href="#">Ссылка</a>	1
36.	Судейская практика	<a href="#">Ссылка</a>	1
37.	Игровая подготовка	<a href="#">Ссылка</a>	1
	Гимнастика (5ч.)		
38.	ТБ. Развитие гибкости	<a href="#">Видео</a>	1

39.	Комбинация из кувырков	<a href="#">Видео (кувырок вперед)</a> <a href="#">Видео (кувырок назад)</a>	1
40.	Юноши: опорный прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: опорный прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину)	<a href="#">Ссылка</a>	1
41.	Упражнения на гимнастических брусьях		1
42.	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость		1
Гандбол (4ч.)			
43.	ТБ. Развитие силы, ловкости, быстроты		1
44.	Передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении		1
45.	Ловля летящего мяча с последующим броском по воротам		1
46.	Игра в гандбол 7x7		1
Баскетбол (9ч.)			
47.	ТБ. Развитие скоростно-силовых качеств		1
48.	Ведение мяча без сопротивления		1
49.	Броски на месте		1
50.	Броски в движении		1
51.	Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1)		1
52.	Наведение		1
53.	Пересечение		1
54.	Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча		1
55.	Игровая подготовка		1
Легкая атлетика (4ч)			
56.	ТБ. Специальные беговые и прыжковые упражнения		1
57.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		1
58.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		1
59.	Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным		1
Национальные игры: городки, лапта (6ч)			
60.	Городошный спорт. ТБ. История. Правила.		1
61.	Техника выполнения броска		1
62.	Учебная игра		1
63.	Лапта. ТБ. Скоростно-силовая подготовка		1
64.	Длинные передачи в парах		1
65.	Учебная игра		1
Футбол (3ч.)			
66.	ТБ. Передачи на точность		1
67.	Удары из трудных положений		1
68.	Учебная игра		1

## Тематическое планирование (11 класс)

№ п/п	Тема урока	Электронные образовательные ресурсы	Кол-во часов
	Легкая атлетика (7ч.)		
1.	ТБ. Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня	<a href="#">ГТО</a>	1
2.	Общая физическая подготовка	<a href="#">Сайт</a>	1
3.	Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений	<a href="#">Ссылка</a>	1
4.	Техника бега на спринтерских дистанциях (60м) с учётом времени	<a href="#">Ссылка</a>	1
5.	Техника бега на коротких дистанциях (30м) с учётом времени	<a href="#">Ссылка</a>	1
6.	Отработка тактических приёмов бега на средние дистанции	<a href="#">Ссылка</a>	1
7.	Отработка тактических приёмов бега на длинные дистанции	<a href="#">Ссылка</a>	1
	Футбол (9ч.)		
8.	ТБ. Техника передвижения	<a href="#">Ссылка</a>	1
9.	Удары на точность	<a href="#">Ссылка</a>	1
10.	Остановки мяча различными способами		1
11.	Ведение мяча различными способами	<a href="#">Ссылка</a>	1
12.	Ловля мяча вратарем		1
13.	Броски руками вратарем и выбивания мяча ногами на точность		1
14.	Развитие физических качеств		1
15.	Игровые задания		1
16.	Общая физическая подготовка		1
	Волейбол (32ч.)		
17.	ТБ. Стойка, перемещение.	<a href="#">Ссылка</a>	1
18.	Техника верхней передачи	<a href="#">Ссылка</a>	1
19.	Техника нижней передачи	<a href="#">Ссылка</a>	1
20.	Передачи мяча над собой	<a href="#">Ссылка</a>	1
21.	Передачи парах	<a href="#">Ссылка</a>	1
22.	Нижняя боковая подача	<a href="#">Ссылка</a>	1
23.	Нижняя прямая подача	<a href="#">Ссылка</a>	1
24.	Верхняя прямая подача	<a href="#">Ссылка</a>	1
25.	Верхняя боковая подача	<a href="#">Ссылка</a>	1
26.	Подача в прыжке	<a href="#">Ссылка</a>	1
27.	Подача на точность	<a href="#">Ссылка</a>	1
28.	Совершенствование техники нападения	<a href="#">Ссылка</a>	1
29.	Совершенствование техники нападения	<a href="#">Ссылка</a>	1
30.	Совершенствование техники нападения	<a href="#">Ссылка</a>	1
31.	Прием мяча	<a href="#">Ссылка</a>	1
32.	Прием после перемещения	<a href="#">Ссылка</a>	1
33.	Блок	<a href="#">Ссылка</a>	1
34.	Одиночное блокирование	<a href="#">Ссылка</a>	1
35.	Двойной блок	<a href="#">Ссылка</a>	1
36.	Тройной блок	<a href="#">Ссылка</a>	1
37.	Тактическая игры в защите	<a href="#">Ссылка</a>	1
38.	Тактика игры в нападении	<a href="#">Ссылка</a>	1
39.	Общая физическая подготовка	<a href="#">Ссылка</a>	1

40.	Прием мяча с подачи	<a href="#">Ссылка</a>	1
41.	Учебная игра	<a href="#">Ссылка</a>	1
42.	Учебная игра	<a href="#">Ссылка</a>	1
43.	Учебная игра	<a href="#">Ссылка</a>	1
44.	Развитие ловкости	<a href="#">Ссылка</a>	1
45.	Судейская практика	<a href="#">Ссылка</a>	1
46.	Судейская практика	<a href="#">Ссылка</a>	1
47.	Игровая подготовка	<a href="#">Ссылка</a>	1
48.	Игровая подготовка	<a href="#">Ссылка</a>	1
	Гимнастика (8ч.)		
49.	ТБ. Развитие гибкости	<a href="#">Видео</a>	1
50.	Комбинация из кувырков	<a href="#">Видео (кувырок вперед)</a> <a href="#">Видео (кувырок назад)</a>	1
51.	Стойка на лопатках, на голове		1
52.	Юноши: опорный прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: опорный прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину)	<a href="#">Ссылка</a>	1
53.	Упражнения на гимнастических брусках		1
54.	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость		1
55.	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений		1
56.	Строевая подготовка		1
	Гандбол (7ч.)		
57.	ТБ. Развитие силы, ловкости, быстроты		1
58.	Спортивные игры из различных базовых видов спорта		1
59.	Жонглирование мяча в тройках двумя, правой, левой		1
60.	Передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении		1
61.	Ловля летящего мяча с последующим броском по воротам		1
62.	Игра в гандбол 6х6	<a href="#">Ссылка</a>	1
63.	Игра в гандбол 7х7		1
	Баскетбол (12ч.)		
64.	ТБ. Развитие скоростно-силовых качеств		1
65.	Ведение мяча без сопротивления		1
66.	Ведение мяча с сопротивлением		1
67.	Броски на месте		1
68.	Броски в движении		1
69.	Броски с сопротивлением		1
70.	Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1)		1
71.	Наведение		1
72.	Пересечение		1
73.	Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча		1
74.	Игра по упрощенным правилам баскетбола		1
75.	Игровая подготовка		1

	Легкая атлетика (8ч)		
76.	ТБ. Специальные беговые и прыжковые упражнения		1
77.	Совершенствование техники прыжка в длину с места		1
78.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		1
79.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		1
80.	Общая физическая подготовка		1
81.	Совершенствование техники спортивной ходьбы		1
82.	Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным		1
83.	Организация досуга средствами физической культуры и спорта		1
	Национальные игры: городки, лапта (8ч)		
84.	Городошный спорт. ТБ. История. Правила.		1
85.	Техника выполнения броска		1
86.	Учебная игра		1
87.	Спортивные и подвижные игры		1
88.	Лapta. ТБ. Скоростно-силовая подготовка		1
89.	Ловля летящего и катящегося мяча		1
90.	Длинные передачи в парах		1
91.	Учебная игра		1
	Футбол (11ч.)		
92.	ТБ. Передачи на точность		1
93.	Прием мяча		1
94.	Удары по мячу		1
95.	Удар по воротам		1
96.	Удары из трудных положений		1
97.	Тактика игры вратаря		1
98.	Учебная игра		1
99.	Учебная игра		1
100.	Учебная игра		1
101.	Учебная игра		1
102.	Учебная игра		1