

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СУНГАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ДУБОВА ЮРИЯ ИВАНОВИЧА

ПРИНЯТО

Педагогический совет
Протокол №_1_____
« » _____ 2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Сунгайская СОШ
им.Дубова Ю.И. _____ О.В.Бушина
приказ № от « » _____ 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов
среднего общего образования
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:

Бедарева Татьяна Ивановна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

с. Сунгай
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10-11 классов составлена на основе программы физического воспитания учащихся 10-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2020);

- ООП СОО (Фк ГОС) МБОУ Сунгайской СОШ им.Дубова Ю.И., утвержденной приказом директора № 14 от 22.03.2019 г.;

- Учебного плана МБОУ Сунгайской СОШ им.Дубова Ю.И. на 2019-2020 учебный год, утвержденного приказом директора № 80 от 30.08.2022г.;

- Календарного учебного графика на 2019-2020 учебный год МБОУ Сунгайской СОШ им.Дубова Ю.И., утвержденного приказом директора № 80 от 30.08.2022г.;

- Перечня учебников МБОУ Сунгайской СОШ им.Дубова Ю.И., утвержденного приказом директора школы № 3 от 14.01.2022г.;

- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ Сунгайской СОШ им.Дубова Ю.И., утвержденного приказом директора № 54 от 29.08.2019г.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Базисному учебному плану среднего общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 102 ч, из расчёта 3 ч в неделю.

Данное календарно-тематическое планирование рассчитано на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При составлении планирования учитывались участие школы в территориальных Спартакиадах по традиционным видам спорта (футбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной**. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, повышением двигательной активности школьников с использованием соревновательных форм проведения занятий на основе спортивных игр.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

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

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

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

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

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Особенностью данного тематического планирования является то, что часы, отведенные на лыжную подготовку, из-за отсутствия материальной базы, распределены на легкую атлетику. Часы вативной части распределены на изучение волейбола. Это связано с региональными условиями и традициями школы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

- Программы общеобразовательных учреждений. Программа физического воспитания учащихся 10-11 классов. Москва. «Просвещение», 2020
- В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие 10-11 классы Москва. «Просвещение2020»;
- Учебник «Физическая культура. 10-11 классы», под общ. ред. В.И.Ляха. Москва. «Просвещение», 2020

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать

спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

б) в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты 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 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 приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

«Гимнастика с элементами акробатики»

В результате освоения модуля у обучающихся будут сформированы умения:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять физическую страховку и само страховку;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации;
- выполнять упражнения в равновесии;
- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания;
- выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

«Легкая атлетика»

В результате освоения модуля у обучающихся будут сформированы умения:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- выполнять прыжки в длину и высоту;
- выполнять метания малого мяча на дальность;
- преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

«Спортивные игры»

В результате освоения модуля у обучающихся будут сформированы умения:

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;
- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

10 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. 10

Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе.
Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

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

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

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

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

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

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

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.

- Стойка на голове и руках.
- Подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши).
- Подъем силой на перекладине (юноши).
- Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусках (юноши).
- Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девушки).
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90° (девушки).
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Метание мяча на дальность с разбега.

Спортивные игры.

- Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

11 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, 12

физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

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

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

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

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

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

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

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусках, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусках.
- Стойка на голове и руках.
- Подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши).
- Подъем силой на перекладине (юноши).
- Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусках (юноши).
- Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девушки).
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90° (девушки).
- Висы и упоры.

- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Метание мяча на дальность с разбега.

Спортивные игры.

- Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Текущий контроль успеваемости - это систематическая проверка знаний обучающихся, проводимая учителем на текущих занятиях в соответствии с учебной программой.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется учителями по 5- балльной системе (минимальный балл - 2; максимальный балл - 5).

Виды и формы текущего контроля:

- устный (индивидуальный или фронтальный опрос);
- сдача контрольных тестов;
- выполнение контрольных упражнений

Тематический контроль заключается в проверке усвоения программного материала по каждой крупной теме курса.

Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения обучающимися какой-либо части (частей) темы (тем) учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) по окончании их изучения по итогам учебного периода (четверти, полугодия, года).

Стартовый контроль учащихся - процедура, проводимая в начале учебного года с целью определения степени сохранения полученных ранее знаний, умений и навыков в соответствии с государственным общеобразовательным стандартом.

Контроль текущей успеваемости обучающихся проводится в следующих формах: а) письменные и устные теоретические задания;

б) контрольные упражнения;

г) контрольные нормативы;

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Годовой план-график прохождения программного материала при трёхразовых занятиях в неделю в 10-11 классах

Разделы программы	часы	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
		1-15	16-27	28-36	37-48	49-57	58-78	79-89	88-102
Основы знаний		В	процессе			уроков			
Легкая атлетика	27	15							12
Гимнастика с элементами акробатики, единоборства	18				12	6			
Лыжные гонки	18						18		
Спортивные игры									
Волейбол	21			9			6	6	
Футбол	6							6	
Баскетбол	12		12						
Всего	102	27		21		30		24	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ НА 2019/2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Дата	Тема урока	Элементы содержания	
			10 класс	11 класс
1	2	3	4	5
1		Спринт. Эстафетный бег. 1	Вводный инструктаж по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры Основы теоретических знаний, заполнение журнала по Т.Б.	
		2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон; бег по дистанции: эстафетный бег 4x100; специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
		3	Низкий старт до 60, 100м; стартовый разгон; бег по дистанции: эстафетный бег 4x100; специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	
		4	Низкий старт; бег 100,150м, финиширование; специальные беговые упражнения; Развитие скоростно-силовых качеств. Основы знаний. Зоны мощности.	
		5	Бег на результат 100м, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	
		Прыжки в длину 6	Прыжки в длину способом «прогнувшись», «согнувшись»; подбор разбега, отталкивание, челночный бег, специальные прыжковые упражнения. Биохимические основы прыжков.	

	Прыжки в длину с разбега. 7	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега, отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по прыжкам.
	8	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега избранным способом. Развитие скоростно-силовых качеств
	Метание гранаты. 9	Техника метания гранаты с места, с разбега. Развитие ОФК. Биохимическая основа метания
	10	Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов на дальность и в горизонтальную цель. Правила соревнований. Развитие скоростно-силовых качеств
	11	Метание гранаты 700 гр. (ю) и 500 гр (д) с 4-5 бросковых шагов на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.
	Определение УОФК 12	Соревнование по определению уровня физической подготовленности
	Беговая выносливость. УФК 13	Бег до 20мин (ю), 15мин (д); П.Г. – по состоянию здоровья с чередованием с ходьбой; УФК-сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из п. лежа на спине за 30 с. Игра в футбол, развитие выносливости.
	14	Бег до 20мин (ю), 15мин (д); П.Г. – по состоянию здоровья с чередованием с ходьбой; развитие выносливости, игра в футбол. Д/з прыжки на скакалке (2-3мин)
	15	Бег 2000м – д, 3000м – ю. на результат. П.Г. – без учета времени средним или медленным темпом (по состоянию здоровья)

	Ведение мяча 1 (16)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.
	2 (17)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Правила игры в баскетбол; судейство.
	3 (18)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в движении. Бросок мяча со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.
	4 (19)	Ведение мяча с максимальной скорости с сопротивлением. Учет: ведение мяча в движении с изменением направления. Совершенствование технических действий. Учебная игра, судейство.
	Бросок мяча в прыжке (ю), в шаге (д) 5 (20)	Передача мяча различными способами в движении и с сопротивлением. Бросок мяча со штрафной зоны. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростно-силовых качеств.
	6 (21)	Передача мяча различными способами в движении и с сопротивлением. Бросок мяча со штрафной зоны. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Заслон. Учебная игра 3x3, 4x4. Развитие скоростно-силовых качеств.
	7 (22)	Совершенствование игровых комбинаций. Сочетание приемов: ведение-бросок. Индивидуальные действия в защите. Бросок из разных точек. Развитие скоростно-силовых качеств.

	8 (23)	Совершенствование игровых технико-тактических действий. Броски из разных точек. Выполнение броска в прыжке (ю), броска с шага (д). Сочетание приемов: ведение-бросок. Развитие скоростно-силовых качеств.
	Штрафной бросок 9 (24)	Совершенствование игровых технико-тактических действий. Броски со штрафной линии. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных, координационных качеств.
	10 (25)	Оценка техники штрафных бросков. Учебная игра. Правила соревнований.
	ТТД во время игры 11 (26)	Совершенствование ТТД во время игры. Правила игры. Судейство.
	12 (27)	Учебная игра 4x4, судейство. Развитие игровой выносливости. Тест-опрос по т. «баскетбол».
3.	«Понятие о ф.к. личности. 1	Т.Б. на уроках гимнастики единоборств «Понятие о ф.к. личности. ФиС в профилактике заболеваний и укреплении здоровья» - беседа.
	«Оказание первой помощи при травмах». Висы и упоры 2	Страховка и само страховка. Теория: «Оказание первой помощи при травмах». Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2. ОРУ на месте. Ю: вис согнувшись, вис прогнувшись; подтягивание из положения вися; Д: висы; подтягивание из вися лежа. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.
	Виды единоборств Захваты. 3	Виды единоборств. Захваты рук и туловища Освобождение от захватов
	Борьба за мяч 4	Силовые упражнения в парах. Борьба за предмет.
	5	Упражнения в парах. Приемы борьбы за выгодное положение

	Силовые упражнения в парах 6	Силовые упражнения и единоборства в парах- Игра «Перетягивание в парах» Приёмы борьбы в парах. Силовые упражнения. «Перетягивание каната». Строевые упражнения; ОРУ силовой направленности
	Понятие «телосложение» и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела Подъем переворотом 7	Основы знаний. «Понятие «телосложение» и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д/з); Прыжки через скакалку (1мин х 3раза, отдых30с – ю. и 1мин х 2р – д. Комплекс силовой гимнастики – ю, Ю: подъем переворотом из виса в упор, подъем силой из виса в упор;
	Подъем переворотом Опорный прыжок ноги врозь Подъем переворотом 8 Опорный прыжок ноги врозь 9	Подвижные игры. Упражнение на развитие силы. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2. ОРУ (д/з); подъем переворотом из виса в упор; страховка; Д: висы; подтягивание из виса лежа; вис углом. Основы ритмической гимнастики. Опорный прыжок ноги врозь (ю.- через гимн. коня в длину h=115-120см, д.- опорный прыжок боком h=105-110см) Развитие ОФК Повороты в движении; ОРУ с предметами (д/з); Ю. – оценка техники подъема переворотом из виса в упор; Опорный прыжок через коня; Д. – ритмическая гимнастика; Упражнения на развитие силовых способностей (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание прямых ног до прямого угла из виса.
	Комбинация на перекладине. Силовая аэробика 10	Повороты в движении; перестроение в движении дроблением и сведением; ОРУ с предметами. Ю.- комбинация на перекладине: лазанье по канату без помощи ног. Д.- комплекс силовой аэробики. Прыжок через коня. Развитие ф.к.

		Опорный прыжок ноги врозь 11	Оценка техники выполнения опорного прыжка ноги врозь через коня в длину – ю, опорного прыжка боком через коня в ширину – д. лазанье по канату без помощи ног (углом более подготовленные) на время – ю; комплекс силовой аэробики – д. развитие ОФК
		Комбинация на перекладине Канат 12	ОРУ – д/з. Оценка выполнения комбинации на перекладине – ю; Лазанье по канату без помощи ног (углом более физически подготовленные); Д. – оценка выполнения части комплекса ритмической гимнастики; поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой; отжимание. Развитие силовых качеств.
4.	Спортивные Игры.	Волейбол (9) совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на точность 1	Инструктаж по ТБ. Учет д.з.: прыжки через скакалку в максимальном темпе 30с. Передвижения и остановки; стойки игрока; совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на точность; в парах; совершенствование приема мяча снизу двумя руками; Комбинация на точность передач с перемещением: из колонны по 1 в зоне 1 передача в з.2 – 4 – 1; перемещение вслед за мячом.
		2	Передвижения и остановки; стойки игрока; совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на точность; в парах; совершенствование приема мяча снизу двумя руками; Комбинация на точность передач с перемещением: из колонны по 1 в зоне 1 передача в з.2 – 4 – 1; перемещение вслед за мячом.
		3	Учет техники передачи мяча на точность (передача мяча двумя руками сверху в б/большое кольцо); Передача 4 – 3 – 4 через сетку в прыжке в зоны 1, 6, 5; развитие скоростно-силовых, координационных способностей.
		4	Передача 4 – 3 – 4 через сетку в прыжке в зоны 1, 6, 5; тоже 2 - 3 – 2; прием и передача назад за голову в тройках, четверках; нападающий удар в заданную зону; верхняя прямая подача. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств.

		5	Комбинации Передача 4 – 3 – 4 через сетку в прыжке в зоны 1, 6, 5; тоже 2 - 3 – 2; прием и передача назад за голову в тройках, четверках; 4-3 - назад за голову в зону 2 - нападающий удар; То же, но 2-3-4. Развитие прыгучести.
		6	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку в заданную зону. Учебная игра с применением изученных приемов. Развитие скоростно-силовых, координационных качеств.
		7	Передачи мяча за голову в тройках по диагонали (сильные учащиеся) , по ширине площадки (остальные); через сетку в четверках по всей длине площадки; Нападающий удар (игроки , имеющие высокую техническую подготовленность– блок) в заданную зону; Развитие скоростно-силовых способностей
		8	Передачи мяча за голову в тройках по диагонали (сильные учащиеся) , по ширине площадки (остальные); через сетку в четверках по всей длине площадки; Нападающий удар (игроки , имеющие высокую техническую подготовленность– блок) в заданную зону; Развитие скоростно-силовых способностей
		9	Оценка техники передачи мяча за голову двумя руками; Учебная игра с применением разучиваемых приемов; Развитие ф.к.
5.		Понятие «телосложение» и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела . 1	Основы знаний. «Понятие «телосложение» и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д/з); Прыжки через скакалку (1мин х 3раза, отдых30с – ю. и 1мин х 2р – д. Комплекс силовой гимнастики – ю, Ритмическая гимнастика – д

		Лазанье по канату Ритмическая гимнастика 2	ОРУ с предметами; Лазанье по канату Ритмическая гимнастика – д. Развитие ф.к.
		Лазанье по канату Ритмическая гимнастика 2	ОРУ с предметами; Лазанье по канату Ритмическая гимнастика – д. Развитие ф.к.
		Акробатика Массаж. Самомассаж 3	Частные методики массажа . Самомассаж. Приемы. ОРУ с предметами; Ю.- длинный кувырок через препятствие (до 90см); стойка на руках с помощью; кувырок назад из стойки на руках; Д.- сед углом, стойка на коленях, наклон назад, стойка на лопатках – переход в полушпагат. Страховка. Развитие гибкости, координации.
		Акробатическая комбинация 4	ОРУ на гибкость; Ю. –длинный кувырок через препятствие (до 90см); кувырок в прыжке; стойка на руках с помощью; кувырок назад из стойки на руках Переворот боком. Д.- сед углом, стойка на коленях, наклон назад, стойка на лопатках – переход в полушпагат; «мост» из положения стоя; переворот боком; равновесие. Страховка. Развитие силовых, координационных способностей, гибкости.
		5	К.У. – поднятие туловища из п. лежа на спине руки за головой, согнув ноги, за 30с. Совершенствование акробатических элементов комбинации. Развитие гибкости, координации. Поднятие туловища из п. лежа на спине, руки за головой; поднятие прямых ног с касанием пола за головой из положения лежа на спине, руки за головой (максимальное кол-во раз

		6	Оценка выполнения акробатической комбинации.
		Передвижения на лыжах 1	Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км
		2	Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км
		ТТД во время лыжных ходов 3	Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км
		4	Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 3 км
		5	Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (ю) классическим ходом
		6	Совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции 3-4 км на время
		Коньковый ход 7	Техника конькового хода. Бег по дистанции. Прохождение дистанции 2-4 км
		8	Техника конькового хода. Бег по дистанции. Прохождение дистанции 2-4 км
		9	Коньковый ход без палок, с палками. Спуски и подъемы, повороты. Прохождение дистанции 3-4 км.
		10	Техника конькового хода. Спуски и подъемы, повороты. Прохождение дистанции 3-5 км.
		11	Коньковый ход. Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции 2-4км. Эстафета.

		12	Коньковый ход. Изменение стоек спуска. Подъём скользящим шагом. Прохождение дистанции 2-4км. Эстафета.
		13	Коньковый ход. Изменение стоек спуска. Подъём скользящим шагом. Поворот «плугом» Эстафета. Прохождение дистанции 2-4км.
		14	Коньковый ход. Изменение стоек спуска. Подъём скользящим шагом. Поворот «плугом» Эстафета. Прохождение дистанции 2-4км.
		15	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 400 м. Прохождение дистанции 4-5 км.
		16	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 400 м. Прохождение дистанции 4-5 км
		17	Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (ю) на время. Развитие скоростной выносливости
		18	Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (ю) на время. Развитие скоростной выносливости
7.	Волейбол Подача мяча. Прием мяча с подачи 1		Совершенствование техники верхней прямой подачи; изучение техники Верхней боковой подачи (ВБП); Игровые комбинации: прием подачи в зону 3. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.
		2	Выполнение ВПП ; ВБП по зонам; прием мяча снизу на две руки с подачи; работа в парах; комбинация: ВПП через сетку – прием мяча снизу в зону 3, из зоны 3 верхняя передача двумя руками в зону 2 (4), из зоны 2 (4) нападающий удар. Тактика подачи.
		3	Оценка техники ВБП; Прием с подачи в зону 3; 2; 4; Комбинация: ВПП – прием в зону 3 – передача в зону 2 (4) – нападающий удар – блок. Развитие скоростно-силовых , координационных качеств.

	4	<p>Прием с подачи в парах: 1-й точная подача через сетку, 2-й прием снизу над собой – верхняя передача двумя руками партнеру;</p> <p>Комбинация: ВПП – прием в зону3 – передача в зону 2 (4) – нападающий удар – блок.</p> <p>Развитие скоростно-силовых , координационных качеств.</p>
	5	<p>Совершенствование приема мяча с подачи на точность; прием мяча отскочившего от сетки.</p> <p>Развитие координационных способностей (бег с изменением направления; изменение направления бега по сигналу зрительному, слуховому)</p>
	6	<p>Оценка техники приема мяча снизу двумя руками с подачи в заданную зону. Комбинация: ВПП – прием в зону3 – передача в зону 2 (4) – нападающий удар – блок.</p> <p>Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
	Нападающий удар (НУ) 1	<p>Совершенствование техники НУ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - с самонабрасывания; - с набрасывания партнером (встречный); - из зоны 3 (4) с передачи из зоны 3. <p>ВБП; учебная игра.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в нападении (выполнять НУ не столько сильно, сколько точно; имитация НУ, выполнить сброс или передачу в прыжке двумя руками и т.д.).</p> <p>Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.</p>
	2	<p>Совершенствование техники НУ;</p> <p>Техника НУ с поворотом туловища (более физически подготовленным учащимся). Основы знаний: фазы: подготовительная (разбег, прыжок, замах – как и при прямом НУ. При НУ с переводом вправо мяч остается с правой стороны ударной зоны, при НУ с переводом влево мяч должен быть с левой стороны ударной зоны, т.е. игрок немного пропускает его. Вторая фаза – поворот тела в безопорном положении вправо или влево. Третья – выполнение НУ в новом направлении.</p> <p>Тактические действия в защите. Одиночный блок, групповой. Учебная игра.</p> <p>Развитие прыгучести, координации.</p>
	Техника НУ Блок 3	<p>Оценка техники прямого НУ;</p> <p>НУ в заданную зону (5, 1);</p> <p>Комбинации: 5 (1) ---2 (4)---4 (2) – НУ- блок;</p> <p>Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.</p>

	4	Оценка техники блока; Совершенствование действий игровых комбинаций; Тактика защиты, нападения; учебная игра; судейство. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.
	ТТД в игре волейбол 5	ТТД при нападении; ТТД в защите. Учебная игра. Судейство. Воспитание организаторских способностей.
	6	Соревнования по в/болу. Судейство. организация физкультурной деятельности.
	1ТБ. Значение. История развития. Основные правила проведения соревнований. Совершенствование элементов футбола.	История возникновения игры; правила проведения соревнований; техника безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом.
	2 Совершенствование элементов футбола. Развитие двигательных способностей.	Упражнения для развития быстроты; скоростно-силовых способностей. Учебная игра в мини-футбол
	3 Совершенствование элементов футбола. Развитие двигательных способностей.	Упражнения для развития координационных способностей, игровой выносливости. Игры с элементами футбола.
	4 ТТД в игре футбол. Развитие двигательных способностей.	Учебная игра. Правила соревнований. Судейство. Развитие игровой выносливости.

	5 ТТД в игре футбол. Развитие двигательных способностей.	Учебная игра. Правила соревнований. Судейство. Развитие игровой выносливости.
	6 ТТД в игре футбол. Развитие двигательных способностей.	Организация и проведение игры.
	Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега 1	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозировка нагрузки при занятиях бегом. Прыжки в длину способом «согнувшись».
	2	Низкий старт. Бег 400м x2 раза. Дозировка нагрузки при занятиях бегом. Прыжки в длину с места; с разбега (разбег, толчок, фаза полета, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств.
	3	Бег на результат 100м (2 поп.). Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
	4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Правила соревнований по прыжкам. Бег 800м – д, 1500м – ю. Развитие скоростно-силовых качеств.
	5	Выполнение прыжка в длину с разбега на результат (3 поп). Правила соревнований по прыжкам. Бег 800м – д, 1500м – ю. Развитие скоростно-силовых качеств.
	Эстафетный бег. Метание гранаты. 6	Передача эстафеты (способы). Правила соревнований (коридор). Передача эстафеты в ходьбе, беге. Эстафетный бег 4 x 100- два раза. Метание гранаты с места, с разбега. Правила соревнований.

			Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.
		7	Бег до 15-20мин (чередование с ходьбой) Правила соревнований в эстафетном беге. Бег 4 x100м – 2-3раза. Метание гранаты с разбега на дальность. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.
		8	Бег до 15-20мин (чередование с ходьбой) Метание гранаты в горизонтальную цель, на дальность. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.
		9	Метание гранаты на результат. Беговая выносливость (бег до 20мин)
		Бег на средние дистанции 10	Бег на результат 1000м. Развитие выносливости.
		11	Бег на время 2000м – д.; 3000м – ю. Самоконтроль ФН на организм. Развитие выносливости.
		12	Теоретические знания по т. Легкая атлетика Спортивная игра по выбору учащихся

