

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №106» городского округа Самара

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР

Ирина Студачкова ВЭ
(подпись)

«29» августа 2017г

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы №106



20__г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2017 | 2018 учебный год

Предмет Физическая культура
Класс 11
Преподаватель Гуркин и сорь Гуркаевич

(Фамилия, имя, отчество всех учителей, реализующих данную рабочую программу)

Квалификационная категория I

Количество часов по учебному плану 102 в год 3 в неделю

Составлен в соответствии с программой Физическая культура для учащихся 1-11 классов
воспитание в.ч. мех 1-11кл
(название программы с указанием сроков реализации, авторы программы)

Рекомендованной (утвержденной) Министерством образования и науки РФ
(кем и когда рекомендована, утверждена программа)

Программа издана Физическая культура для учащихся 1-11 классов
1-11 кл масса: «Кравецкие», 2009
(название сборника, автор-составитель, издательство, год издания)

Учебники:
Автор _____
Название _____
Издательство _____ Год издания _____

Рассмотрен на заседании методического объединения
№10 учителей физкультуры - научное учреждение

Протокол № 1 от «17» августа 2017г.
Председатель методического объединения ОТК / Гурнев

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена на основе Примерной программы по физическому воспитанию и авторской Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1 – 11 классов В. И. Ляха и А.А. Зданевич. В соответствии с учебным планом школы на изучение предмета «Физическая культура» в 11 классе отводится 3 часа в неделю.

Программой предусмотрено прохождение материала за 102 часа в учебный год, при трёхразовом занятии в неделю.

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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности; укрепления здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (например «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных двигательных качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

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

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

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

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

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

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры. В 10 классе продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр (баскетбол), закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передача, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и в защите. Одновременно с техникой и тактическими совершенствованиями игр продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой освоенных приёмов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряжённого воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретает игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приёмов и взаимодействий в 10 классе продолжается овладение более сложными приёмами техники владения мяча, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков техники владения освоенными игровыми приёмами, при развитии тех или других двигательных способностей.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите.

Гимнастика с элементами акробатики. В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнений.

Вместе с тем в программный материал включены, освоения новых гимнастических упражнений.

На занятиях с юношами используется новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: на гимнастической стенке, скамейке.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путём соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.

Гимнастические упражнения включённые в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Лёгкая атлетика. В 10 классе продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину с места и в высоту с разбега, метания. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряжённо воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

Увеличивается длина спринтерской дистанции, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

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

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно - корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с мест» и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2.5 м с 15—25 м юноши: метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 15—20 м юноши.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши).

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Место предмета

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю; итого 102 часа за учебный год.

**Тематическое планирование по физкультуре на 2017-2018 уч. год/
11 класс (юноши/ Автор: В.И. Лях /102ч.**

Часы учебно го времен и	Наименование раздела и тем урока	КЭС	Планируемы е сроки прохождения программы	Форма текущего контроля
Лёгкая атлетика				
1	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ.			Оценка уровня развития физических качеств.
2	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-100м).			Оценка уровня развития физических качеств.
Атлетическая гимнастика				
3	Роль и значение занятий атлетической гимнастикой. Круговая тренировка			Оценка уровня развития физических качеств
Лёгкая атлетика				
4-5	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по дистанции (70-100м). Эстафетный бег.			Оценка уровня развития физических качеств.
Атлетическая гимнастика				
6	Доврачебная помощь при травмах. Техника выполнения упражнений с собственным весом и отягощением			Оценка уровня развития физических качеств.
Лёгкая атлетика				
7	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств			Оценка уровня развития физического качества быстрота.
8	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки.			Оценка техники прыжка в длину.
Атлетическая гимнастика				
9	Техника выполнения упражнений на различные группы мышц на тренажерах. Круговая тренировка			Оценка техники выполнения упражнений с собственным весом и отягощением на основные мышечные группы.
Лёгкая атлетика				
10	Челночный бег. Многоскоки. Правила соревнований по прыжкам в длину			Оценка техники прыжка в длину.
11	Прыжок в длину с места на результат. Отталкивание. Сдача норм ГТО			Определение уровня развития общей выносливости. Бег 1000м. с учётом времени.
Атлетическая гимнастика				
12	Техника выполнения упражнений			Оценка техники

	на различные группы мышц на тренажерах Круговая тренировка			выполнения упражнений с собственным весом и отягощением на основные мышечные группы.
Лёгкая атлетика				
13-14	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег			Оценка техники метания гранаты
Атлетическая гимнастика				
15.	Техника выполнения упражнений на различные группы мышц на тренажерах Круговая тренировка			Оценка техники выполнения упражнений с собственным весом и отягощением на основные мышечные группы.
Кроссовая подготовка				
16-17	Бег по ровной и пересечённой местности			Оценка уровня развития выносливости.
Атлетическая гимнастика				
18.	Принципы и порядок эффективной силовой тренировки			Оценка умения дозировать нагрузки при аэробной тренировке.
Кроссовая подготовка				
19-20	Бег по ровной и пересечённой местности			Оценка уровня развития выносливости.
Атлетическая гимнастика				
21	Работа со свободными весами. Круговая тренировка			Оценка уровня развития физических качеств.
Кроссовая подготовка				
23-24	Преодоление горизонтальных препятствий			Оценка уровня развития физических качеств.
Атлетическая гимнастика				
25	Аэробная тренировка на тренажерах. Принципы аэробной тренировки			Оценка умения дозировать нагрузки при аэробной тренировке.
Кроссовая подготовка				
26	Бег 25 минут Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий			Оценка уровня развития физических качеств.
27	Бег 3000 м. Сдача норм ГТО			Оценка уровня развития физических качеств.
Атлетическая гимнастика				
28	Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.			Оценка техники выполнения упражнений во время круговой тренировки.

Спортивные игры(Баскетбол)				
29-30	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.			Оценка техники передвижений и комбинаций из освоенных элементов.
Атлетическая гимнастика				
31	Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.			Оценка умения дозирования нагрузки при аэробной тренировке.
Спортивные игры(Баскетбол)				
32	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции.Быстрый прорыв.			Оценка техники ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
33	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв.Учебная игра.			Оценка техники ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.
Атлетическая гимнастика				
35	11. Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.			Оценка техники выполнения силовых упражнений
Спортивные игры(Баскетбол)				
36-37	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча в движении различными способами. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.			Оценка техники ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.
Атлетическая гимнастика				
38	Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.			Оценка техники выполнения силовых упражнений
Спортивные игры(Баскетбол)				
39-40	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра.			Оценка техники действия против игрока с мячом и без.
Элементы единоборств (кикбоксинг)				
41	Основные сведения и определения кикбоксинга, его преимущество и философия. Правила техники безопасности			Оценка техники стоек,перемещений,ударов руками.
Гимнастика				
41-42	Висы. Строевые упражнения.			Оценка техники выполнения строевых упражнений и висов.
Элементы единоборств(кикбоксинг)				
43	Боевые стойки, перемещения в			Оценка техники

	боевой стойке.			стойки, перемещений, ударов руками.
Гимнастика				
44-45	Акробатические упражнения.			Оценка техники выполнения акробатических упражнений.
Элементы единоборств (кикбоксинг)				
46	Тех			Оценка техники выполнения падений.
Гимнастика				
47-48	Акробатические упражнения.			Оценка техники выполнения акробатических упражнений.
Элементы единоборств(кикбоксинг)				
49	Выполнение тулей из ранее разученных элементов техники.			Оценка техники ударов ногами и руками, оценка защитных действий.
Гимнастика				
50-51	Акробатические упражнения.			Оценка техники выполнения акробатических упражнений.
Элементы единоборств(кикбоксинг)				
52	Выполнение тулей из ранее разученных элементов техники.			Оценка техники ударов ногами и руками, оценка защитных действий.
Гимнастика				
53-54	Висы и упоры. Опорный прыжок			Оценка техники правильного дыхания.
Элементы единоборств (кикбоксинг)				
55	Выполнение тулей из ранее разученных элементов техники. Различные удары			Оценка техники ударов ногами и руками, оценка защитных действий.
Гимнастика				
56-57	Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики			Оценка техники правильного дыхания.
Элементы единоборств(кикбоксинг)				
58	Техника ведения спаррингов			Оценка техники силовых упражнений и единоборств в парах.
Гимнастика				
59-60	Нетрадиционные виды гимнастики			Оценка техники правильного дыхания.
Элементы единоборств(кикбоксинг)				
61	Тактика поединка по кикбоксингу.			Оценка техники

				выполнения силовых упражнений и единоборств в парах.
Спортивные игры (волейбол)				
62-63	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками			Оценка техники комбинаций из разученных перемещений.
Элементы единоборств(кикбоксинг)				
64	Тактика поединка по кикбоксингу.			Оценка техники выполнения силовых упражнений и единоборств в парах.
Спортивные игры(волейбол)				
65-66	Комбинации из разученных перемещений Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			Оценка техники комбинаций из разученных перемещений.
Элементы единоборств(кикбоксинг)				
67	Контрольный урок: выполнение ударов, спарринг			Оценка техники выполнения ударов
Спортивные игры(волейбол)				
68-69	Комбинации из разученных перемещений Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес(формат ABL)				
70.	ABL (Силовой класс для тренировки мышц ног, брюшного пресса и ягодиц.).			Оценка техники выполнения силовых упражнений.
Спортивные игры(волейбол)				
71-72	Совершенствование передвижений и остановок игрока Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес (формат ABL)				
73	ABL(Силовой класс для тренировки мышц ног, брюшного пресса и ягодиц.)			Оценка техники выполнения силовых упражнений.
Спортивные игры(волейбол)				
74-75	Совершенствование передвижений и остановок игрока Передача мяча. Бросок мяча в прыжке. Нападение против зонной защиты. Игра по упрощенным правилам.			Оценка техники выполнения силовых упражнений
Фитнес(формат ABL)				
76	ABL(Силовой класс для тренировки мышц ног,брюшного			Оценка техники выполнения силовых

	пресса и ягодич.Нагрузка средней и высокой интенсивности).			упражнений.
Кроссовая подготовка				
77-78	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий			Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес(формат ABL)				
79	ABL(Силовой класс для тренировки мышц ног,брюшного пресса и ягодич.Нагрузка средней и высокой интенсивности).			Оценка техники выполнения силовых упражнений.
Кроссовая подготовка				
80-81	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий			Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес(формат ABL)				
82	ABL(Силовой класс для тренировки мышц ног,брюшного пресса и ягодич.Нагрузка средней и высокой интенсивности).			Оценка техники выполнения силовых упражнений.
Кроссовая подготовка				
83-84	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий			Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес(формат ABL)				
85	ABL(Силовой класс для тренировки мышц ног,брюшного пресса и ягодич.Нагрузка средней и высокой интенсивности. ABS + STRETС(Тренировка мышц брюшного пресса и упражнения на растягивание и расслабление).			Оценка техники выполнения упражнений на растягивание и расслабление.
Кроссовая подготовка				
86	Бег на результат 3000 м.			Оценка уровня развития выносливости.
87	Бег на результат 3000 м. Сдача нормативов ГТО			Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес(формат ABS + STRETС)				
88	ABS + STRETС(Тренировка мышц брюшного пресса и упражнения на растягивание и расслабление).			Оценка техники выполнения упражнений на растягивание и расслабление. Оценка уровня развития силы.
Легкая атлетика				
89-90	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м.			
Фитнес(формат ABS + STRETС)				
91	ABS + STRETС(Тренировка мышц брюшного пресса и упражнения на растягивание и расслабление).			Оценка техники выполнения упражнений на растягивание и расслабление. Оценка уровня развития силы.

Легкая атлетика				
92-93	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м.			Оценка уровня развития выносливости.
Фитнес(формат ABS + STRETC)				
94	ABS + STRETC(Тренировка мышц брюшного пресса и упражнения на растягивание и расслабление).			Оценка техники выполнения упражнений на растягивание и расслабление. Оценка уровня развития силы.
Легкая атлетика				
95-96	Контрольный урок. Бег на результат 1000 м. Прыжок в длину на результат			
Атлетическая гимнастика				
97	Самонаблюдение и самоконтроль. Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.			Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах во время круговой тренировки.
Легкая атлетика				
98-99	Метание гранаты из различных положений			Оценка уровня развития выносливости.
Атлетическая гимнастика				
100	Самонаблюдение и самоконтроль. Круговая тренировка на тренажерах, с отягощением и с собственным весом.			Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах во время круговой тренировки.
Лёгкая атлетика				
101-102.	Определение уровня развития физических качеств. Сдача норм ГТО			Оценка уровня развития физических качеств.